

LA IMPORTÀNCIA DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN L'APRENTATGE I LES RELACIONS PERSONALS

Treball de final de Grau de Mestre d'Educació Primària

Nadina Urgell Saborit

4t curs

Tutor: Antoni Portell Llorca

Grau de mestre d'Educació Primària

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic

17 de maig de 2013

Resum

El propòsit d'aquest estudi és fer un anàlisi de la importància de l'educació emocional en el desenvolupament social i cognitiu dels alumnes d'educació primària. Per això, en primer lloc es presenta un marc teòric basat en les aportacions i els descobriments de diferents autors sobre diversos aspectes relacionats amb les emocions. En segon lloc, es presenta un estudi de cas, fet a una aula de cinquè de primària, que mostra quin tractament es fa de les emocions a l'aula i com aquest influeix en diferents aspectes com les relacions socials i l'aprenentatge. Per últim, es fa un anàlisi de les dades recollides en aquest estudi i se'n mostren els resultats, a partir dels quals es va considerar fer una possible proposta de millora que es presenta al final.

Paraules clau: neurociència; educació emocional; competències emocionals; autoestima; consciència.

Abstract. The importance of emotional education in the learning and the relationships.

The purpose of this study is to analyze the importance of emotional education in the social and cognitive development of primary school children. So firstly, a theoretical framework based on the contributions and findings of different authors on various aspects of emotions will be presented. Secondly, a case study carried out with fifth-grade students showing the treatment given to emotions in the classroom and how it affects different aspects such as social relationships and learning. Finally, an analysis of the data collected in this study and its results will be shown, from which a proposal of improvement displayed at the end was considered.

Key words: neuroscience; emotional education; emotional competencies; self-esteem; awareness.

ÍNDEX	Pàg.
INTRODUCCIÓ.....	1-2
MARC TEÒRIC	
Índex marc teòric	
1. Emocions	5-12
2. Classificació de les emocions.....	13
3. Intel·ligència emocional	14
4. Habilitats i competències emocionals	15-20
5. Educació emocional	21-26
APLICACIÓ PRÀCTICA	
Índex aplicació pràctica.....	28
1. Investigació	29-30
2. Observació, resultats i valoració.....	31-49
3. Proposta de millora	50
CONCLUSIONS FINALS	51-52
BIBLIOGRAFIA.....	53-54

INTRODUCCIÓ

L'inici d'aquest viatge el podem situar a l'inici del Grau de Mestre d'Educació Primària que vaig començar a cursar l'any 2009 a la Facultat d'Educació de la Universitat de Vic. Aleshores començava un trajecte que ara finalitza amb aquest Treball de Final de Grau. En aquells temps ningú ens havia parlat encara d'aquest treball i de fet, nosaltres, o jo particularment, tampoc hi pensava ni em preocupava. Va arribar el tercer curs i a finals del segon semestre se'ns va demanar una proposta de Treball de Final de Grau en la que havíem de determinar quin tema volíem tractar i de forma resumida assentar els fonaments d'aquest (objectius, justificació, fonamentació teòrica, aplicació pràctica, etc). Jo ja tenia molt clar que volia relacionar el meu treball amb l'educació emocional.

El coneixement de l'ésser humà en tots els seus sentits és un tema que m'apassiona. Em fascina descobrir la complexitat i la singularitat que representa cada persona i també, és clar, de mi mateixa. Així, les emocions, aspecte vital i inqüestionable en el desenvolupament de l'ésser humà, com veurem més endavant, també és un tema que em genera una gran atracció, tant en el sentit personal com també professional, la qual cosa és una sort, ja que poder dedicar una part dels meus estudis i de la meva futura professió a un tema que m'interessa personalment és un plaer.

Els estudis de mestra al llarg d'aquests quatre anys han contribuït a augmentar aquest interès i fascinació. He fet assignatures en les que hem parlat de psicologia i de processos d'aprenentatge; d'educació inclusiva; d'identificació i dificultats d'aprenentatge; de diversitat i diferència a l'escola; de convivència i resolució de conflictes; de la motivació imprescindible per despertar l'interès als nens i nenes en ciències, en llengua, etc. A través de tot això he pogut comprovar que les emocions juguen un paper essencial en la relació del nen o nena amb sí mateix i amb els altres i, en conseqüència, en el seu aprenentatge. Les emocions ens acompanyen constantment, estan presents en tot allò que pensem, sentim, diem i fem. A més, com veurem, totes les emocions són per alguna cosa i ens porten a fer alguna cosa, som un conjunt d'emoció, raó i acció. Així, com que les emocions són indissociables de la persona, les hem d'integrar en el dia a dia a l'escola, on tot allò que fem ho hem de fer amb i des de les emocions.

Així doncs, a finals del tercer curs, vaig escollir el tema del meu treball i la meua recerca: «La importància de l'educació emocional en l'aprenentatge i en les relacions personals». Vaig elaborar una proposta que va ser acceptada i a partir d'aquí va començar un nou camí. Va arribar el setembre, el final de la tardor i l'inici d'un nou curs, el quart i últim curs. Amb l'entrada al segon semestre vaig començar les pràctiques a una escola de Manlleu, on vaig aprofitar també per desenvolupar la part pràctica de la meua recerca. Aquesta escola està situada a un barri amb un elevat índex d'immigració i on actualment s'està portant a terme un pla basat en la regeneració del barri a nivell social i econòmic per tal de millorar-ne la cohesió social. L'escola està molt implicada en el seu context i realitat social i per això desenvolupa diverses activitats i projectes enfocades a la cohesió i la integració de les famílies i a la millora de la convivència.

Després d'això va venir el procés d'elaboració del treball que aquí es presenta. El marc teòric que he elaborat, a partir de bibliografia provinent de diferents àrees (psicologia, pedagogia, intel·ligència emocional, educació, etc), i de diversos autors, però principalment centrada en els estudis i les obres de Pere Darder, Eva Bach, Rafael Bisquerra, Anna Carpena i Daniel Goleman, m'ha donat un gran coneixement sobre què són les emocions, el seu funcionament, com ens influeixen i com i des d'on cal treballar-les en general, però, i sobretot, en l'àmbit educatiu. Tot això m'ha permès assentar les bases per justificar el perquè de la importància i la necessitat d'educar emocionalment a l'escola. Després de la realització del marc teòric he extret els resultats de les dades recollides a través dels diferents instruments d'investigació utilitzats i finalment les he analitzat relacionant-les amb la teoria exposada. Per acabar la meua recerca i com a conseqüència dels resultats i anàlisi d'aquests, he considerat la necessitat d'exposar algunes idees per a la millora del treball de les emocions a l'escola.

Així doncs, a continuació presento un treball fet amb molt entusiasme i molta il·lusió, també fet en alguns moments amb una dosi sana de patiment i inquietud, partint d'un tema que, com ja he dit, m'apassiona, i posant tot l'esforç i la intenció en aportar el meu granet de sorra a la imminent necessitat d'educar des de i per a les emocions per tal que tots plegats puguem avançar cap a una societat justa, digne i on tothom gaudeixi de la felicitat, que en última instància és l'anhel de qualsevol ésser humà. *«El bé de la humanitat ha de consistir en que cadascú gaudeixi al màxim de la felicitat que pugui, sense disminuir la felicitat dels altres»* Aldous Huxley.

MARC TEÒRIC

Índex marc teòric	Pàg.
1. Emocions	
1.1 Què són les emocions.....	5-7
1.2 La biologia de les emocions	
1.2.1 El control de les emocions	7-10
1.2.2 Harmonia emoció-pensament.....	10
1.3 L'experiència emocional.....	11-12
2. Classificació de les emocions	13
3. Intel·ligència emocional	14
4. Habilitats i competències emocionals	
4.1 Capacitats intrapersonals	
4.1.1 Consciència emocional	15-16
4.1.2 Autogestió emocional.....	16-17
4.1.3 Autoestima i autoconcepte.....	17-19
4.2 Capacitats interpersonals	
4.2.1 Empatia	19-20
4.2.2 Assertivitat.....	20
5. Educació emocional	
5.1 Emocions i família	21
5.2 Educació emocional: per què i com?	21-23
5.3 Les emocions al currículum	23-25
5.4 Paper del mestre en l'educació emocional	25-26

1. EMOCIONS

*"Les emocions són com cavalls salvatges.
No són explicacions que ens ajudin a seguir endavant,
sinó la nostra voluntat de seguir endavant"*
Paulo Coelho

1.1 Què són les emocions?

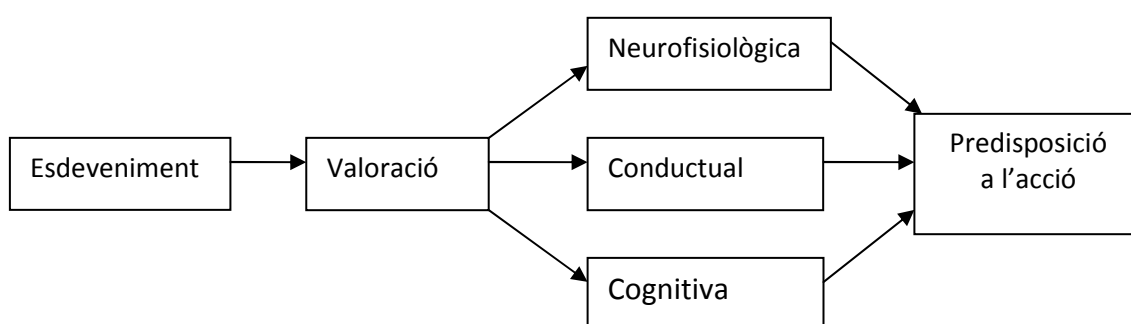
Actualment es parla més que mai al llarg de la nostra història de les emocions: sobre quina és la seva naturalesa, quins mecanismes les activen i quin és el seu funcionament, sobre com ens influeixen en la nostra personalitat i en el nostre desenvolupament, sobre com podem gestionar-les, etc. Tots els humans experimentem contínuament emocions, però poques vegades ens parem a reflexionar sobre què són i com ens afecten.

Totes les emocions són, en essència, impulsos que ens porten a actuar. La mateixa arrel etimològica de la paraula *emoció* prové del verb llatí *movere* (que significa «moure's») més el prefix «e-», que significa una cosa així com «moviment vers» i que suggereix que en tota emoció hi ha implícita una tendència cap a l'acció.

Les emocions són la nostra resposta personal i singular als esdeveniments significatius de la nostra vida. Aquesta resposta és fruit de la combinació d'un conjunt de factors interns i externs, innats i apresos (Bach i Darder, 2002). Així, en un primer moment podem dir que una emoció s'activa a partir d'un esdeveniment o estímul, la percepció del qual pot ser conscient o inconscient.

Els éssers humans tenim un mecanisme innat que valora qualsevol estímul que arriba als nostres sentits, «una espècie d'escàner que detecta qualsevol informació susceptible d'activar la resposta emocional» (Bisquerra, 2009:16). Així, quan una persona creu que un esdeveniment pot afectar a la seva supervivència o benestar (o al de les persones pròximes), s'activa la resposta emocional de manera automàtica. Aquesta resposta serà diferent en funció de si percebem l'esdeveniment com a negatiu o positiu. Així, quan l'esdeveniment es valora com un progrés cap als nostres objectius i cap al benestar, la resposta serà positiva. En canvi, quan la valoració és negativa (un obstacle, un perill, una dificultat, una ofensa, etc) la resposta emocional també ho serà. Evidentment un mateix esdeveniment pot ser valorat de forma diferent en funció de

cada persona, ja que hi ha una gran varietat de factors que influeixen en aquesta valoració i dels quals anirem parlant. Bisquerra (2009) destaca que això posa en evidència com l'emoció no depèn de l'esdeveniment en sí, sinó de la forma que tenim de valorar-lo. Epictet¹ deia que «no són les coses les que ens trastornen, sinó la nostra interpretació de llur significat». Ara bé, és possible aprendre a valorar els esdeveniments de tal forma que es relativitzi l'impacte negatiu (Bisquerra, 2009). D'aquesta manera, a través de l'educació emocional es pot canviar l'estil valoratiu i així donar respostes apropiades i no impulsives a les emocions.



Esquema del procés de la vivència emocional extret de Bisquerra (2003:12).

Així doncs, el mecanisme de valoració activa la resposta emocional. En la manifestació externa d'aquesta resposta es poden identificar la presència de tres components: neurofisiològic, amb respostes involuntàries del sistema nerviós; conductual, que es manifesta en tot tipus de respostes motores; i cognitiu que fa referència a la vivència subjectiva, que coincideix amb el que es denomina sentiment. (Bisquerra, 2009:18).

Cal fer incidència en el binomi cos/emoció ja que, com veiem les emocions són experiències en les que tot l'organisme s'hi veu implicat. D'aquesta manera, les emocions es manifesten i es perceben a través de canvis corporals i, com veurem més endavant, l'emoció, el pensament i el cos estan interrelacionats per mitjà de circuits bioquímics i neurals, de manera que tot el que passa en una dimensió afecta les altres. LeDoux (1996) afirma que és impossible imaginar les emocions independentment del

¹ Epictet, filòsof grec de l'escola estoica del segle Vac., no va deixar escrits filosòfics,. Però el seu deixeble Flavi Arrià va preservar els principals aspectes de la seva filosofia i va transcriure les seves conferències, que es coneixen com els *Discursos*. Aquests es van recollir al famós *Manual de Vida*, un resum concís de les ensenyances més essencials d'Epictet.

LEBELL, Sharon. *Un Manual de Vida*. Palma de Mallorca: JJ de Olaneta Editor, 2001. (Traducció: Borja Folch)

cos i que la resposta física o corporal influeix en el processament d'informació que fa el cervell i en la forma en què sentim conscientment. En la mateixa línia, Damasio (2001) incideix en la funció fonamental de la informació corporal en les nostres experiències emocionals i en els processos de presa de decisions. Segons aquest autor «les sensacions corporals donen origen a la intuïció, un mecanisme misteriós pel qual arribem a la solució d'un problema sense raonar-lo» (Damasio, 2001:178).

En definitiva, les emocions tenen un paper rellevant a les nostres vides. La seva presència en tot el que sentim, pensem, diem i fem és inevitable i, per tant, funcionen com un engranatge en diferents aspectes: en els vincles afectius, en les relacions intrapersonals i interpersonals, en l'aprenentatge, en la presa de decisions, etc.

Mahatma Gandhi deia que *“La felicitat es produeix quan el que penses, el que dius i el que fas estan en harmonia”*. En aquest equilibri harmoniós hi juguen un paper fonamental les emocions, com veurem en els següents apartats, ja que la relació entre emoció-raó-acció és el que determina el nostre benestar emocional i, per tant, la nostra felicitat (Goleman, 2000).

1.2 La biologia de les emocions

Hem vist com les emocions són la resposta als esdeveniments, als quals els atribuïm una valoració en funció de diferents factors, alguns dels quals corresponen a la part més biològica de les emocions. Per conèixer aquesta part cal recórrer a la neurociència, que ens explica els mecanismes neurofisiològics que fan possible les emocions i ens aporta unes bases científiques sobre les quals convé apuntalar l'educació de les emocions (Bach i Darder, 2002).

1.2.1 El control de les emocions

El funcionament del cervell humà és molt complex. Tot i això els avenços dels últims anys ens han permès saber molt més sobre el seu funcionament, i consegüentment també sobre el de les emocions (Bisquerra, 2009).

Podem distingir tres grans parts del cervell:

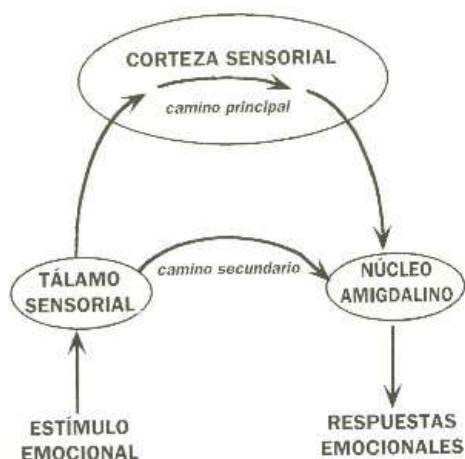
- **El bulb raquidi**, el cervell antic on resideixen els instints i les funcions vitals.
- **El neocòrtex o escorça cerebral**, el nucli del pensament o el cervell racional.
- **El sistema límbic**, és el centre del cervell emocional. Està format per diverses estructures cerebrals (el tàlem, l'hipotàlem, l'hipocamp, l'amígdala cerebral, etc.), que gestionen respostes fisiològiques davant dels estímuls. Està relacionat amb la memòria, l'atenció, les emocions, la personalitat i la conducta.

Fins fa relativament pocs anys, només es tenia coneixement sobre el procés neuronal que feia referència al cervell racional, l'escorça cerebral. En aquest procés els òrgans sensorials transmeten senyals al tàlem i, des d'aquí, les envien a les regions del neocòrtex, on els senyals són interpretats i enviats al sistema límbic, el qual enviarà les respostes apropiades a la resta del cos (Bisquerra, 2009).

Els descobriments en neurociència que s'han fet els últims 20 anys, de la mà de neurocientífics com Antonio Damasio, que dirigeix el *Brain and Creativity Institute* a Los Angeles o Joseph LeDoux, un neurocientífic del *Center for Neural Science* de la *Universitat de Nova York*, ens han permès saber que, d'una banda existeix una altra via nerviosa més curta que ens fa respondre de forma automàtica a alguns senyals, abans que aquests passin pel neocòrtex, és a dir pel cervell racional (Bisquerra, 2009). I d'altra banda, també ens han aportat més coneixement sobre una part del cervell racional que coordinant-se amb el cervell emocional és capaç de gestionar alguns d'aquests senyals i donar una resposta més adequada.

Així doncs, LeDoux (1996) va descobrir una via secundària i més curta que permet que l'amígdala rebi alguns senyals directament dels sentits i que emeti una resposta abans que siguin enregistrades pel neocòrtex. D'aquesta manera, quan arriba un senyal a l'amígdala, aquesta es *posa en guàrdia*: «És quelcom que odio? Que em pugui ferir? Em fa por?». Si la resposta és afirmativa, es produeix un impuls emocional (Goleman, 2000). Són situacions en què una emoció forta pot ofuscar el pensament i respondre de forma irreflexiva (Bisquerra, 2009). Per exemple, quan s'està en la caiguda en picat d'una muntanya russa, no serveix de res que la raó "li digui" a l'emoció "no et preocupis, que no passa res, només és un joc, una simulació". Per molt que la raó li

argumenti a l'emoció, no és efectiu. Així doncs, les nostres emocions tenen una ment pròpia, una ment que pot arribar a unes conclusions que poden ser completament diferents de les de la ment racional (Goleman, 2000).



Esquema de les dues vies neuronals que segueixen els senyals provocats pels estímuls (la via on els senyals van directament a l'amígdala i la via per la qual els senyals en primer lloc passen per l'escorça cerebral), extret de LeDoux (1996:183).

Per continuar, l'hipocamp, situat també al sistema límbic, és el responsable de memoritzar els detalls del context d'un esdeveniment concret. I l'amígdala, per la seva banda, enregistra l'emoció que hem sentit. D'aquesta manera com més intensa és l'emoció, més profund és l'enregistrament que fa l'hipocamp en la memòria. Aquest és un aspecte a tenir molt present en l'educació emocional, ja que els records emocionals poden ser la causa de reaccions en el present que van ser gravades fa molt de temps (Goleman, 2000).

Hem associat un estímul a una emoció i cada cop que es presenta aquell estímul o un altre similar, experimentem automàticament la mateixa emoció. A vegades l'emoció és apropiada a l'estímul, però a vegades no hi té cap mena de relació. La desencadena algun trauma, frustració, carència o experiència emocional mal resolta que tenim inconscientment associada a aquell estímul i que ens provoca distorsions cognitives o reaccions inapropiades. (Bach i Darder, 2002:81)

Cal tenir en compte que molts dels records emocionals més intensos provenen dels primers anys de vida i de les relacions que el nen va tenir amb les persones que el van criar. Durant aquest primer període de la vida, algunes estructures cerebrals,

especialment l' hipocamp i el neocòrtex , encara no es troben plenament madures, amb la qual cosa el xoc emocional és més potent perquè encara no es tenen eines per comprendre'l i gestionar-lo (Goleman, 2000).

1.2.2 Harmonia emoció – pensament

Hem vist que existeix una via neuronal que actua de forma automàtica i independent davant d'alguns estímuls i ens condueix a donar respostes emocionals impulsives, que en alguns casos, com per exemple en situacions de perill, són imprescindibles.

No obstant això, existeix un altre sistema en el que el cervell emocional i racional actuen conjuntament, la qual cosa constitueix, segons Goleman (2000), el nucli de la intel·ligència emocional. En aquest procés, els lòbuls prefrontals, part del cervell racional, treballen en equip amb l'amígdala i altres circuits del cervell emocional. Així, quan una emoció es dispara, els lòbuls prefrontals analitzen els riscos i els beneficis de les diferents accions possibles i es decideixen per la que consideren més adequada. Aquesta via té en compte el discerniment i no reacciona impulsivament (Goleman, 2000).

Aquestes connexions entre el cervell racional i l'emocional, «constitueixen el centre de gravetat de les habituals lluites o acords que es produeixen entre el cor i el cap, entre els pensaments i els sentiments» (Goleman, 2000:53). Quan estem pertorbats emocionalment, solem dir «no puc pensar bé». La tensió emocional que dura molt pot obstaculitzar les facultats intel·lectuals dels nens i dificultar-ne la capacitat d'aprenentatge (Goleman, 2000). Així, l'emoció és fonamental per pensar eficaçment i amb claredat i per prendre decisions intel·ligents. Al mateix temps el cervell pensant és essencial per gestionar les nostres emocions i reaccionar amb respostes més adequades.

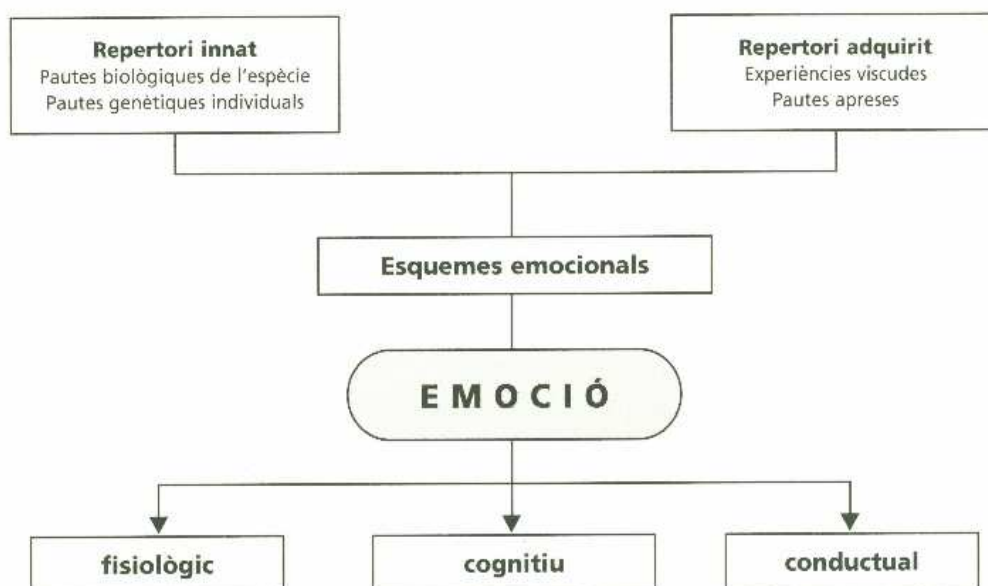
Així doncs, disposem d'una intel·ligència racional i d'una intel·ligència emocional, i el nostre funcionament a la vida està determinat per tots dos, l'objectiu és harmonitzar el cap i el cor. Però per fer-ho hem de comprendre què significa fer servir intel·ligentment les emocions, la qual cosa anirem descobrint en els següents apartats.

1.3 L'experiència emocional

Fins ara, hem vist que les emocions són la resposta a un estímul, i que la valoració d'aquest depèn de cada persona. També hem observat el procés biològic d'aquestes respostes i els components externs que se'n deriven. Tanmateix, el que una emoció representa no s'esgota en això.

Pot ser que reconeguem l'emoció que estem sentint i que siguem capaços d'expressar-la amb paraules, i també pot ser que siguem conscients de les reaccions fisiològiques i de la conducta que aquesta emoció ens ha provocat, però és bastant menys probable que tinguem accés conscient als esquemes emocionals interns que l'han activat. [...] arribar a conèixer i explicar què m'està dient de mi mateix i de la meva relació amb els altres aquella emoció que experimento, i com la puc aprofitar per adaptar-me millor al meu entorn, no és fàcil. (BACH, Eva; DARDER, Pere, 2002, p.72).

La singularitat de cada persona fa que les emocions representin quelcom més complex de comprendre. Així, les emocions s'han d'entendre com un conjunt de diversos factors que ens porten a tenir uns *esquemes emocionals*, allò que ens fa actuar i reaccionar a cada persona d'una manera concreta i determinada (Bach i Darder, 2002).



Esquema dels factors que componen els esquemes emocionals, extret de Bach i Darder (2002:73).

Com veiem en el dibuix, els esquemes emocionals són una síntesi interna organitzada i complexa de la nostra experiència emocional, que s'ha format de la part innata (biològica i genètica) i també de la part adquirida a partir de les experiències viscudes en el passat i els coneixements apresos, amb la qual cosa contenen una barreja de records, necessitats, ideals, expectatives, sensacions, afectes i significats, etc.

Així doncs, en funció del significat que donem a les primeres vivències emocionals, construirem un esquema emocional determinat que afectarà les futures vivències i també les noves emocions que experimentarem a partir d'elles. Però perquè la influència del passat no sigui determinant, com veurem més endavant, l'educació ha d'oferir eines necessàries per poder gestionar-la i transformar-la si és necessari.

2. CLASSIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

*"Els sentiments i les emocions són
el llenguatge universal que ha de ser honrat.
Són l'expressió autèntica de qui som"*
Judith Wright

La gran majoria d'experts en l'anàlisi de les emocions distingeixen entre emocions primàries o bàsiques i secundàries o complexes. Les primàries i més impulsives, com ara la por, la ira, la tristesa i l'alegria, tenen un paper clau per a la supervivència i les percebem com a estats corporals i mentals intensos, amb la qual cosa ens predisposen a l'acció. En canvi, les secundàries deriven de les primàries, són estats emocionals més persistents i complexos (Bach i Darder, 2002).

Una altra classificació de les emocions es basa en la valoració positiva o negativa de l'estímul que activa la resposta emocional. Per una banda, les negatives s'experimenten davant d'esdeveniments valorats com una amenaça, una pèrdua, una meta que es bloqueja, davant de dificultats que apareixen a la vida quotidiana. Aquest tipus d'emocions inclouen la por, la ira, l'ansietat, la tristesa, la culpa, la vergonya, l'enveja, la gelosia, etc. D'altra banda, les emocions positives les experimentem davant d'esdeveniments que són valorats com un progrés cap als objectius personals. Dins d'aquestes emocions trobem: l'alegria, l'amor, l'afecte, la pau, la gratitud, etc.

Malgrat tot, aquesta distinció no significa que unes siguin dolentes i les altres bones, sinó que unes coincideixen amb els nostres objectius i les altres no, unes les vivim com a plaents i les altres no (Bach i Darder, 2002). Per exemple la ràbia pot ser constructiva i l'amor mal entès pot ser destructiu. D'aquesta manera, les emocions seran positives o negatives en funció del que jo faci amb elles. Per això Bach i Darder (2002:87) diuen: «preferim parlar de vivència o d'integració positiva o negativa, adaptativa o desadaptativa de les nostres emocions». A més, totes les emocions són necessàries, legítimes i s'han d'acceptar.

En conclusió, tant de les emocions positives com de les negatives poden derivar-se comportaments adaptatius o desadaptatius. Per això, el més important és la intel·ligència emocional amb la que es gestiona l'estímul que ens genera l'emoció, i sobretot la resposta que es dona a aquest, és a dir l'acció i el comportament que se'n deriva (Bisquerra, 2009).

3. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

"Només s'hi veu bé amb el cor, l'essencial és invisible als ulls"

Antoine de Saint-Exupéry

Per començar a parlar d'intel·ligència emocional ens hem de situar en primer lloc al 1983, quan Howard Gardner, psicòleg i professor de Harvard, va qüestionar la concepció tradicional d'intel·ligència afirmant que l'ésser humà disposa de diferents intel·ligències. De fet, les set intel·ligències que en un principi va anomenar Gardner en la teoria de les intel·ligències múltiples al llarg del temps s'han anat ampliant en moltes més. «No hi ha un número màgic concret que pugui englobar l'àmplia diversitat d'intel·ligències de què gaudeix l'ésser humà» (Gardner, dins: Goleman, 2000:66).

A través de la distinció de Gardner entre intel·ligència intrapersonal, que consisteix en comprendre's a un mateix, i la interpersonal, que permet comprendre els altres, molts psicòlegs han estudiat aquest concepte i l'han ampliat. La primera referència que trobem del concepte d'intel·ligència emocional és de Salovey i Mayer (1990), segons els quals la intel·ligència emocional consisteix en l'habilitat de manejar els sentiments i emocions, discriminar entre ells i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i accions.

Tanmateix, el concepte d'intel·ligència emocional és ben conegut per tots nosaltres gràcies a la publicació del best-seller *Intel·ligència emocional* el 1995, de Daniel Goleman. Així doncs, per a Goleman (2000), la intel·ligència emocional, l'equilibri entre la ment racional i la ment emocional del que hem parlat, consisteix en:

- a) El reconeixement de les pròpies emocions.
- b) La competència per manejar les pròpies emocions.
- c) La utilització del potencial existent per automotivar-se.
- d) La capacitat de posar-se en el lloc dels altres, l'empatia.
- e) La creació de les relacions socials.

4. HABILITATS I COMPETÈNCIES EMOCIONALS

*"Sempre hi ha esperança i oportunitat per canviar
perquè sempre hi ha oportunitat per aprendre"*

Virginia Satir

En els últims apartats hem vist com l'equilibri entre la ment racional i la ment emocional és la base de la intel·ligència emocional i com per practicar-la són necessàries una sèrie d'habilitats emocionals. Segons Carpena (2012) l'habilitat d'identificar com ens sentim, com se senten els altres, i la capacitat d'expressar els nostres sentiments adequadament és molt important per comprendre'ns a nosaltres mateixos i comprendre els altres, per relacionar-nos, controlar el nostre comportament i solucionar els nostres problemes.

Així doncs, en aquest apartat veurem en què consisteixen aquestes habilitats i la importància que tenen en l'educació.

4.1 Capacitats intrapersonals

Les capacitats intrapersonals són les que es refereixen a un mateix. Consisteixen en la vivència de les nostres emocions i en el coneixement de quines són, quan s'inicien, com s'incrementen, es manifesten o es desactiven. «A partir de la consciència de la pròpia realitat emocional es poden aplicar les estratègies adequades» (Darder, 2013:17).

4.1.1 Consciència emocional (reconèixer les pròpies emocions)

Per prendre consciència de les nostres emocions hem de connectar amb el nostre interior. «Sense aquesta connexió, el nostre interior és com si no existís i allò que no existeix, no ens és gestionable» (Carpena, 2013:74). A més, aquesta connexió i presa de consciència és la base sobre la qual es construeixen altres habilitats, com l'autocontrol (Goleman, 2000), i també l'empatia, ja que com més coneguem les nostres emocions més destres serem en la comprensió dels altres (Carpena, 2012).

Per a Bach i Darder (2002) conèixer les pròpies emocions significa:

- **Conèixer les causes de les nostres emocions.** Prendre consciència de l'estímul que ha provocat l'emoció.
- **Descobrir les necessitats vitals bàsiques i les metes o expectatives que hi ha al darrere d'una emoció.** El coneixement de les emocions ha de servir per conèixer allò que un vol i necessita per sentir-se bé i també per establir vincles afectius amb l'altre.
- **Analitzar la funcionalitat dels esquemes emocionals amb els quals fem front als esdeveniments de la nostra vida.** Veure si es corresponen les accions resultants de l'emoció amb els interessos o les expectatives que les mouen, per tal de poder reformular les unes, les altres o totes dues.
- **Identificar, reconèixer i posar un nom a les emocions que tenim.** Per tal d'entendre els propis sentiments, així com els dels altres, necessitem ser capaços de reconèixer-los i anomenar-los. Parlar de sentiments ajuda als infants a tenir les emocions sota control en comptes d'actuar impulsivament.

Com veiem, reconèixer i prendre consciència de les pròpies emocions és necessari perquè ens pot ajudar a influir sobre les nostres respostes emocionals i conductuals. Així doncs, cal guiar als alumnes en l'habilitat de sentir i ser conscients del que senten en el mateix moment en què s'origina l'emoció i també en la capacitat de posar-hi nom.

4.1.2 Gestió emocional (regular les emocions)

Un dels objectius de la regulació emocional és aprendre a introduir una pausa entre l'emoció i l'acció, per tal de pensar la resposta oportuna i evitar les reaccions impulsives (Carpena, 2012). Però, «això no cal fer-ho sempre, ja que hi ha casos en què no convé regular perquè la resposta impulsiva pot ser que ja sigui adaptativa» (Bach i Darder, 2002:95). Així doncs, convé regular les emocions quan la nostra reacció primària o espontània pot provocar-nos conductes desmesurades o nocives, de les quals poden derivar-se problemes en la nostra vida i en les nostres relacions.

No obstant això, gestionar els propis sentiments, en segons quins moments, pot resultar molt difícil per a tothom i sobretot pels infants quan es troben dominats per la ràbia. Segons Carpena (2012) alguns nens tenen tanta dificultat per autocontrolar-se

que, necessiten que se'ls ensenyi a fer-ho. Segons Bach i Darder (2002:100) «per arribar a ser capaços de regular oportunament una emoció, hem de deixar que aquesta es manifesti amb la major varietat possible d'elements i matisos i no tan sols amb els estrictament verbals o racionals». És a dir, sentir l'emoció abans d'actuar, ja que això ens permetrà integrar-la i gestionar-la d'una manera més adequada.

Els nens amb un autocontrol pobre tenen tendència a un comportament immadur, tenen problemes de relació i presenten dificultats d'aprenentatge en totes les àrees, ja que com hem vist anteriorment la tensió emocional prolongada obstaculitza les capacitats intel·lectuals (Goleman 2000). Carpena (2012) assegura que l'augment de la capacitat d'autocontrol proporciona l'augment d'autoestima. A més, comprendre i expressar sentiments i emocions fomenta bones habilitats per resoldre problemes.

Així doncs, l'educació emocional és essencial per a la regulació de les emocions, ja que com assenyala Goleman (2000), va amarant lentament al nen i va enfortint certes vies cerebrals, i així es consoliden determinats hàbits neuronals perquè es puguin aplicar en els moments difícils i frustrants.

4.1.3 Autoestima i autoconcepte

Què és l'autoestima i com ens influeix

«La clau d'una vivència emocional intel·ligent va més enllà del reconeixement i de l'acceptació d'allò que sentim. Implica, en últim terme, el reconeixement i l'acceptació d'allò que som» (Bach i Darder, 2002:32). L'autoestima té una incidència inevitable sobre el desenvolupament emocional i social de qualsevol persona i, sobretot dels nens i nenes, l'autoestima dels quals té una repercussió directe també en l'aprenentatge (Carpena, 2012). A més, els sentiments cap a nosaltres mateixos, la manera com avaluem la nostra eficàcia, no és un sentiment més, sinó que intervinirà com a ingredient en altres múltiples sentiments (Marina, 1996).

Pel que fa el concepte d'autoestima ens centrarem en una precisió sobre aquest terme fet per uns dels autors de referència al llarg del treball, ja que la considerem molt significativa:

Contràriament al que s'acostuma a considerar, les bases de l'autoestima no haurien de sustentar-se en el reconeixement de les qualitats que puguem tenir, ni en el que pensem de nosaltres mateixos o en la imatge que tinguem de nosaltres mateixos, sinó en el propi reconeixement d'allò que realment som i sentim, i alhora en el reconeixement que obtenim dels altres per allò que som i que sentim. (Bach i Darder, 2002:31).

Així, podem dir que l'autoestima es basa en la combinació de la percepció d'un mateix i l'ideal d'un mateix (la imatge del que agradaria ser). Com més petita sigui la distància entre el jo ideal i el jo real (l'autoconcepte), més alta serà l'autoestima, mentre que com més gran sigui la distància, més baixa serà l'autoestima (Carpena, 2012).

L'autoestima no depèn només de nosaltres, «...l'autoestima és allò que tot i estar arrelat tan endins ens ha vingut de fora» (Bach i Darder, 2002:124). L'impacte emocional dels missatges que hem anat rebent de l'entorn (família i escola) i de les experiències vitals que hem anat acumulant, influeixen directament en la imatge que tenim de nosaltres mateixos (autoconcepte) i del valor que ens atorguem a nosaltres mateixos (autoestima). Al mateix temps aquesta autoestima i autoconcepte determinen la manera com ens comportem i ens relacionem amb els altres i amb l'entorn en el present (Bach i Darder, 2002). Així doncs, com veiem, l'autoestima influeix directament en la relació amb nosaltres mateixos i amb els altres. En aquest sentit és imprescindible el paper de la família i també de l'escola.

Autoestima i aprenentatge

Es considera que una autoestima saludable és altament valuosa per als nens i nenes perquè condiciona la interpretació de vivències i experiències que es vagin trobant a la vida. En l'àmbit escolar condiciona l'aprenentatge i les relacions socials, fonamenta la responsabilitat, determina l'autonomia personal i afavoreix la creativitat (Alcántara, 1996. Dins: Carpena, 2012).

Solé (1993) fa una relació absolutament directe entre autoconcepte/autoestima i la construcció de l'aprenentatge, en el sentit que la capacitat d'aprenentatge està condicionada per la seguretat (d'èxit o fracàs) que tenim en nosaltres mateixos. «Cuando aprendemos, y a la vez que aprendemos, estamos forjando nuestra manera de vernos, de ver al mundo y de relacionarnos con él.» (Solé, 1993:28).

L'enfocament que dona l'alumne a l'aprenentatge depèn de la seva motivació (extrínseca o intrínseca), aquesta al mateix temps depèn de l'autoconcepte, el qual es construeix a partir de les interaccions significatives (alumne-alumne / mestre-alumne) i de les representacions mútues (manera de veure's en les interaccions). Tot aquest procés generarà unes expectatives a l'alumne, les quals, si són positives i construïdes a partir d'un alt autoconcepte, el portarà a disposar d'una motivació intrínseca (necessitat d'aprendre) que determinarà una millor disposició davant de l'aprenentatge i del sentit que se li dona. Per a Solé (1993) l'autoestima és vital en una situació desafiant com és la d'aprendre, ja que significa sentir-se digne i capaç d'afrontar els reptes que la vida presenta.

4.2 Capacitats interpersonals

Les capacitats interpersonals, són les que fan referència a la relació amb els altres. Són les competències que ens permeten tenir relacions positives amb els altres, conviure i treballar junts (Darder, 2013).

4.2.1 Empatia

L'empatia és la capacitat personal de connectar, respectuosament i de forma sincera, amb els sentiments i les emocions d'una altra persona i de comprendre'n els arguments i punts de vista. Per a Goleman (2000) l'arrel de l'afecte sobre la qual es basa tota relació sorgeix de l'empatia, de la capacitat per sintonitzar emocionalment amb els altres. Carpena (2012) assenyala que l'empatia és el valor per excel·lència en les relacions humanes. I per a Bach i Darder (2002) l'empatia és la capacitat d'escoltar als altres amb el cos i amb el cor, a més a més de fer-ho amb les orelles.

Sembla prou evident que l'empatia és una habilitat necessària i imprescindible en les relacions interpersonals. Diem que l'empatia «és posar-se al lloc de l'altre». Però, «l'empatia només és real quan som capaços de traduir el que ens estan dient les sensacions que percebem amb el nostre cos i que sentim amb el nostre cos» (Bach i Darder, 2002:129). És a dir, que el sol fet d'escoltar atentament a l'altre i entendre per la via cognitiva els pensaments i els sentiments de l'altre no desencadena per si sol l'empatia.

El fet de treballar de manera sistematitzada l'empatia dels infants té com a conseqüència un extens nombre de resultats, que inclouen la comprensió social, més competència emocional, l'augment de conductes relacionades amb la consideració i la compassió, la regulació de l'agressió i altres comportaments antisocials, l'augment de l'autoconsciència i la millora de les habilitats comunicatives (Barnet, 1987, dins: Carpena, 2012).

4.2.2 L'assertivitat

Podem considerar l'assertivitat com l'habilitat socioemocional per excel·lència. «L'assertivitat és la capacitat d'expressar allò que un pensa, sent, necessita, desitja o creu sense deixar de respectar el que pensen, senten, necessiten, desitgen o creuen els altres» (Bach i Darder, 2002:144).

Segons Carpena (2013) l'assertivitat és el principal fonament d'una bona comunicació. En l'àmbit escolar, l'alumnat ha de poder expressar idees, judicis o sentiments tant positius com negatius davant de qualsevol persona, situació o circumstància. Ha de poder sentir-se i, sobretot, arribar a ser realment lliure tot i que ha d'actuar amb la màxima prudència, implicació, responsabilitat i compromís social (Mallart, 2002). Així doncs, l'assertivitat, és una habilitat imprescindible per a la millora de l'expressió i la comunicació de les emocions a l'aula i en definitiva per a la millora de les relacions socials.

5. EDUCACIÓ EMOCIONAL

“Hem de convertir-nos en el canvi que busquem en el món”

Mahatma Gandhi

5.1 Emocions i família

L'impacte dels primers aprenentatges en el si de la família són molt profunds, ja que el cervell del nen té la seva màxima plasticitat en aquests primers anys de vida. «La vida familiar és la primera escola d'aprenentatge emocional» (Goleman, 2000:274). És en l'entorn familiar on el nen descobreix per primer cop els seus sentiments, les reaccions dels altres davant dels seus sentiments i les seves possibilitats de resposta. «D'aquí que la forma com els pares condueixin les seves pròpies emocions i reaccionin davant les dels seus fills determini en bona mesura la competència emocional d'aquests» (Bach i Darder, 2002:58). Així doncs, les primeres vivències en la família condicionaran en bona mesura les vivències posteriors.

Finalment cal assenyalar que la responsabilitat d'educar emocionalment implica tant a la família com a la comunitat educativa ja que aquesta pot refrenar, reconduir, i fins i tot capgirar, les empremtes familiars primerenques (Bach i Darder, 2002:60).

5.2 Educació emocional: per què i com?

Com hem vist, les emocions són quelcom bastant complex. Després de veure els processos neurofisiològics, la relació entre emoció-pensament-cos, com es construeixen els esquemes emocionals i, també de comprendre que la intel·ligència emocional i les habilitats que d'aquesta se'n deriven són essencials per al nostre benestar emocional, podem afirmar que les emocions tenen una funció global en la vida de la persona i una implicació constant en totes les activitats personals.

Les emocions tenyeixen tota la vida personal, intervenen en l'adquisició i l'exercici dels valors, en la concreció d'expectatives i decisions, en l'adquisició del coneixement i en la significació que aquest té per a nosaltres. Són la base de les relacions constructives entre les persones i les societats. (Bach i Darder, 2002: 251).

Les emocions estan sempre presents, guiant l'acció o la inacció, i en edat escolar tenen un clar paper afavoridor o d'interferència en tots els processos d'aprenentatge, tant en l'adquisició de les diferents competències com en el fet d'aprendre a conviure, ja que potencien o obstaculitzen la capacitat de pensar, planificar i resoldre problemes de qualsevol tipus. (Carpena, 2013:69).

Així doncs, tenint en compte que les emocions són part de la vida i de l'aprenentatge és més que evident que cal treballar l'educació emocional. Però què s'entén per educació emocional? «L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament humà, amb objecte de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social» (Bisquerra, 2009:158).

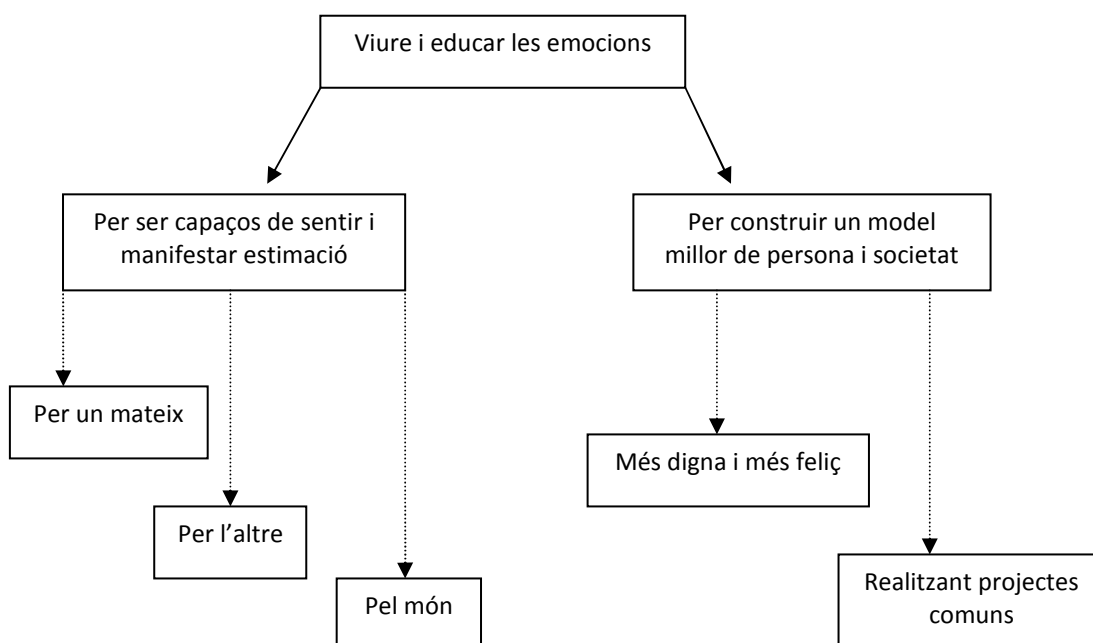
Aquesta definició de Bisquerra (2009) es queda a la superfície del que seria una educació emocional entesa en la seva globalitat. Bach i Darder (2002) assenyalen que si el plantejament es basa en una sèrie de tècniques i d'habilitats emocionals puntuals, que s'adquireixen a partir de l'ensinistrament conductual i que ens condueixen a una manera correcta d'emocionar-se o de regular les emocions intenses, l'educació emocional no representarà cap canvi i no esdevindrà una eina integradora per al desenvolupament de l'individu. Així, «cal orientar l'acció educativa a les diferents dimensions de la persona de manera integrada, ja que en l'ésser humà es correlacionen emoció, raó, organisme i conducta» (Carpena, 2013:70). Per tant, s'ha de diferenciar entre educació emocional i educar emocionalment, la primera implica educar les emocions, en canvi, educar emocionalment implica educar, considerant tots els aspectes de la persona, des de i amb les emocions.

Cal tenir en compte que «si l'educació es desconnecta de les emocions, es desconnecta també de la realitat de cada ésser humà, i aquesta hauria de ser el punt de partida de l'orientació pel desenvolupament de cada persona» (Bach i Darder, 2002:45). El que necessitem les persones és un projecte vital que vagi d'acord amb la nostra singularitat i que ens serveixi de guia per i per a la vida. Així doncs, educar emocionalment és plantejar situacions de vida i crear alhora un clima humà que permeti transformar les vivències en aprenentatges. «L'aprenentatge realment significatiu és aquell que arrela en les emocions, que té una repercussió emocional en el subjecte en funció de la seva singularitat i que s'adreça a la plena expressió o comunicació d'aquesta singularitat» (Bach i Darder, 2002:121).

A més, l'educació emocional s'ha d'entendre com un eina social necessària per un mateix i per la relació d'aquest subjecte amb el món.

L'educació que inclou aquelles competències que es precisaran a la vida per tal de realitzar-se satisfactòriament com a persona i per contribuir constructivament i positivament en el col·lectiu humà, tant des del punt de vista individual com social, és una educació més completa que la que es limita als aprenentatges intel·lectuals i acadèmics (Carpena 2013:69).

Per acabar, Bach i Darder (2002) des d'aquesta perspectiva, destaquen la necessitat d'educar emocionalment per assolir un projecte compartit, en el qual cal viure i educar les emocions per integrar el jo, el tu i el nosaltres.



Representació gràfica del per què cal viure i educar les emocions segons Bach i Darder (2002:209).

5.3 Les emocions al currículum

L'Informe de la UNESCO de la Comissió Internacional sobre Educació per al segle XXI, *Educació: hi ha un tresor amagat a dins* (1996), conegut com a *Informe Delors*, recull i analitza els reptes de l'educació en el segle XXI. Aquest informe assenyala quatre pilars sobre els quals s'ha de sustentar l'educació: aprendre a conèixer,

aprendre a fer, aprendre a ser i aprendre a conviure. D'aquests, els dos últims tenen una estreta vinculació amb l'educació emocional, ja que «aprendre a conviure i aprendre a ser exigeix el propi coneixement i el de l'altre i porta a tenir una visió constructiva i a establir relacions positives» (Bach i Darder, 2002:184).

Actualment el currículum d'educació primària té en compte els pilars de l'educació de l'Informe Delors, ja que es basa en el desenvolupament de les competències bàsiques de l'alumnat, en les que s'inclouen les competències personals i socials.

Ara bé, l'educació emocional com a matèria no està present en el currículum². De fet autors com Goleman (2000) assenyalen que no cal imposar una nova assignatura d'educació emocional, sinó juxtaposar les lliçons sobre sentiments i emocions a les assignatures habituals. En aquest sentit Bach i Darder, seguint amb la línia d'educar emocionalment, també ho tenen molt clar: «L'evolució de la nostra societat i la represa de l'estudi de les emocions demanen una nova renovació, que més que en els currículums s'ha de centrar en la manera de transmetre'ls i en les actituds personals de tots els que estan implicats en la formació de les persones en qualsevol àmbit i nivell educatiu» (Bach i Darder, 2002: 250).

Agafant com a punt de partida aquesta necessària renovació i en el marc del debat que hem estat plantejant fins aquí sobre com cal integrar les emocions a l'escola, sembla que la majoria d'autors consultats estan d'acord i a favor que les emocions s'han d'integrar i formar part de la vida escolar. Bach i Darder assenyalen:

Seria ideal que l'organització i la gestió del centre s'encaminés cap a la integració curricular de l'educació de les emocions. Com a passos intermedis per arribar-hi ens pot servir la seva introducció a partir de l'acció tutorial, de crèdits variables, de programes ocasionals, etc (Bach i Darder, 2002:40).

En l'actualitat ens trobem davant d'una infinitat de programes d'educació emocional, però el plantejament que en fem és el que ens portarà a integrar les emocions. «Independentment de l'àmbit i del nivell educatiu al qual vagin dirigits, una de les

² Per consultar la normativa oficial del currículum de primària a Catalunya, es pot consultar el Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària.
<https://www.gencat.cat/diari/4915/07176074.htm>

coses que cal evitar en un programa d'educació de les emocions és la seva excessiva formalització i sistematització» (Bach i Darder, 2002:41).

Un altre aspecte que cal tenir en compte d'aquests programes és quan s'inicien, la seva continuïtat i la implicació de tothom. «L'aplicació òptima dels programes d'alfabetització emocional ha d'iniciar-se en un període precoç, adaptar-se a l'edat de l'alumne, prosseguir durant tots els anys escolars i unificar els esforços conjunts de l'escola, la llar i la comunitat en general» (Goleman, 2000:395).

5.4 Paper del mestre en l'educació emocional

La integració de les emocions en l'educació com hem vist és vital per afavorir el desenvolupament social i cognitiu dels alumnes. I qui ha de gestionar aquesta integració i fer que les emocions siguin una part més del dia a dia a l'escola? en aquest apartat veurem com n'és d'important el paper dels i de les mestres.

Una característica indiscutible que ha de tenir un mestre és l'amor a la infància. «Estimar l'altre vol dir, en educació i en qualsevol altra relació, partir del reconeixement i del respecte, establir complicitats, trobar-se a gust amb l'altre i buscar el bé i la satisfacció de tots dos» (Bach i Darder, 2002:172).

Seguidament, és molt important que el mestre eduqui primer les seves emocions, ja que, només si sóc capaç de reconèixer les meves emocions, podré identificar i comprendre les dels altres. «La competència emocional del professorat incideix directament en la qualitat de les interaccions i facilita l'educació de les competències emocionals de l'alumnat» (Carpena, 2013:71).

Així doncs, les actituds dels mestres són model i punt de referència, el seu comportament és el millor instrument per facilitar la construcció de valors i ensenyar comportaments adequats. Per tant, com a models han de tenir una actitud favorable i predisposada a l'obertura i la comunicació de les emocions, és a dir, han d'acollir les emocions. Segons Bach i Darder (2002) educar amb una actitud emocionalment sana implica adoptar una actitud: relaxada i receptiva; càlida i propera; honesta i dignificant; responsable i compromesa; i voluntariosa i flexible.

A partir d'aquí és necessari comprendre les necessitats i els interessos dels nostres alumnes i escoltar els seus raonaments. Només així el mestre aconseguirà connectar amb els alumnes i ells connectar amb el mestre. «Quan no connectem amb els nostres alumnes, tendim a pensar que no ens escolten i aquesta creença no ens ajuda a fer-nos sentir» (Carpena, 2012:161). Per tant, perquè ens escoltin primer hem d'escoltar.

A més de prendre una actitud emocionalment sana, els mestres haurien de conèixer quins sentiments tenen els alumnes envers ells mateixos i envers els altres. «És una adversitat el fet que molts mestres coneguin bé les matèries però no coneguin els alumnes» (Carpena, 2012:161). Per sentir i comprendre el que cada nen o nena sent, cal estar ben informats de la seva situació psicosocial, mantenint de manera constant un contacte personal de diàleg i confiança (Carpena, 2013).

Un altre aspecte important en la disposició del mestre envers les emocions i l'ajuda que a través d'aquestes pot oferir als alumnes es produeix en situacions conflictives, en les que caldrà que el mestre vagi més enllà de la conducta externa. Carpena (2013) assenyala la importància de no quedar-se només amb el que es veu des de fora, sinó que cal anar a la base de l'emoció que ha portat al nen a actuar així, la qual ell mateix habitualment també desconeix. Per tant, és necessari fer que l'alumne connecti amb el que sent per tal de posar en marxa una sèrie de recursos i canviar una emoció per una altra, la qual cosa farà que també canviï la resposta que se'n deriva.

Finalment, per tal de crear un clima que faciliti l'expressió i l'acolliment de les emocions, cal que el mestre es plantegi com planifica el desenvolupament dels continguts curriculars i reflexioni sobre els processos que s'esdevenen a classe, com s'atén a la diversitat, com participa l'alumnat en les decisions i de quins canals disposen els alumnes per manifestar els seus sentiments, les seves opinions i desigs.

En conclusió, el paper del mestre és clau en la resposta i l'actitud dels alumnes envers l'aprenentatge. «La motivació i l'entusiasme dels nois i noies són pràcticament immediats quan el professor és capaç de desenvolupar sentiments d'afecte envers ells, quan se'ls estima i els ofereix un tracte proper i acollidor» (Bach i Darder, 2002:213). Però perquè això sigui més efectiu, en el context escolar hauria d'educar emocionalment qualsevol professor de qualsevol nivell, àrea o especialitat, i en qualsevol moment, sense fer sistemàticament activitats d'educació de les emocions (Bach i Darder, 2002:38).

APLICACIÓ PRÀCTICA

INVESTIGACIÓ, RESULTATS I ANÀLISI

Índex	Pàg.
1. INVESTIGACIÓ	
1.1 Objectius i hipòtesi	29
1.2 Metodologia	
1.2.1 Orientació metodològica.....	29
1.2.2 Dimensions i aspectes concrets de l'estudi.....	29
1.2.3 Instruments	30
1.2.4 Procediment	30
2. OBSERVACIÓ, RESULTATS I VALORACIÓ	
2.1 Com es treballa l'educació emocional	
Observació	31
Resultats	31-35
Anàlisi i valoració	36-38
2.2 Estat de les competències emocionals a l'aula	
Observació	38
Resultats	39-43
Anàlisi i valoració	44-46
2.3 Paper de la mestra en el tractament de les emocions	
Observació	46
Resultats	47
Anàlisi i valoració	48-49
3. PROPOSTA DE MILLORA	50
4. CONCLUSIONS FINALS	51-52

1. INVESTIGACIÓ

1.1 Objectius i hipòtesi

Tenint en compte la teoria sobre les emocions, la relació d'aquestes amb la ment i el cos i la seva incidència en el comportament i en l'aprenentatge, el principal objectiu de la meua recerca s'ha centrat en la investigació sobre el tractament que es fa de les emocions a l'aula. Així, la meua investigació vol aportar informació sobre si l'educació emocional es treballa a l'escola, de quina manera i la seva influència, partint de la hipòtesi que el tractament de les emocions a l'aula afavoreix el clima relacional i d'aprenentatge.

1.2 Metodologia

1.2.1 Orientació metodològica

La investigació que he portat a terme és qualitativa. La metodologia que he utilitzat per portar a terme la meua investigació és un estudi de cas descriptiu i amb un disseny d'investigació-acció. He utilitzat l'entrevista, l'observació directa i el diari de recerca com a instruments de recollida de dades qualitatives per a l'observació.

1.2.2 Dimensions i aspectes concrets de l'estudi

Per portar a terme el meu estudi, m'he proposat analitzar la situació i el tractament de l'educació emocional a l'escola i a l'aula des de tres vessants:

- Com es treballa l'educació emocional:
 - Presència i tractament de l'educació emocional a l'escola.
 - De quina forma es treballen les emocions a l'aula.
- Competències/habilitats emocionals a l'aula:
 - Estat de les competències emocionals a l'aula.
- Paper dels mestres en el tractament de les emocions:
 - Disposició de la mestra envers les emocions.
 - Integració de les emocions a l'aula i a l'aprenentatge.

1.2.3 Instruments

Per recollir les dades de l'estudi, he utilitzat d'una banda l'entrevista semi estructurada i de l'altra l'observació directa. Dins de l'observació directa els instruments que he utilitzat són la plantilla d'observació i de l'altra el diari de recerca. Pel que fa la pauta d'observació he definit prèviament un codi d'observació per tal d'observar de quina manera es treballen les emocions i també per observar el paper de la mestra.

Quant el diari de recerca, mitjançant un registre narratiu, he anotat tot allò que he observat i percebut a l'aula respecte les dimensions abans esmentades: com es treballa l'educació emocional; estat de les competències emocionals i el paper de la mestra. A l'hora de prendre les anotacions al diari he diferenciat entre allò que és observació/descripció del que és interpretació.

1.2.4 Procediment

Com ja he dit a la introducció, el meu estudi l'he portat a terme a una escola de primària de Manlleu, concretament a una aula de cinquè de primària. Així, la meva mostra han estat 15 alumnes d'entre 10 i 11 anys. Ho he desenvolupat del 25 de febrer al 15 de març, aprofitant la meva estada de pràctiques corresponents al 4t curs del Grau de mestre d'Educació Primària. Durant aquest temps, a través dels instruments d'observació i de l'entrevista he recollit la informació per fer un anàlisi general de quin tractament es fa de l'educació emocional a l'escola i més concretament a l'aula.

Pel que fa l'anàlisi de dades qualitatives, he revisat la informació recollida, he buscat els aspectes clau que em servien per a la meva investigació, he agrupat per categories la informació recollida en el diari de recerca i finalment ho he contrastat tot amb les aportacions del marc teòric. Finalment, s'ha considerat aportar algunes idees per a la millora del treball d'educació emocional a l'aula i a l'escola.

2. OBSERVACIÓ, RESULTATS I VALORACIÓ

En aquest apartat es presenten les dades recollides i els resultats obtinguts a través de l'entrevista i de l'observació. Aquest diagnòstic es presenta des de les tres vessants que s'han plantejat en l'estudi: com es treballa l'educació emocional; quin és l'estat de les competències emocionals a l'aula ; i el paper de la mestra en el tractament de les emocions a l'aula. En cada punt s'especifiquen els resultats en base a les diferents dimensions que s'han observat i a continuació se'n fa l'anàlisi i la valoració.

2.1 Com es treballa l'educació emocional:

Observació

En primer lloc per analitzar com es treballa l'educació emocional a l'escola s'ha fet una entrevista a la coordinadora del projecte d'educació emocional, que és la responsable de la USEE i forma part de la Comissió d'Atenció a la Diversitat.

En segon lloc per avaluar com es treballa l'educació emocional a l'aula s'ha elaborat una plantilla d'observació en la que s'han determinat les següents categories: no es treballen les emocions a l'aula; es treballen de forma transversal; es treballen de forma puntual amb activitats sistematitzades. A més, s'especifica en quin espai i quin tipus d'activitats es fan.

Resultats

- **Tractament de l'educació emocional a nivell general d'escola.**

En primer lloc presentem l'entrevista feta a la coordinadora del projecte d'educació emocional a l'escola i seguidament els resultats que se n'han extret.

Entrevista a la coordinadora del projecte d'educació emocional de l'escola.

- En què consisteix i com està organitzat el projecte que actualment esteu portant a terme a l'escola?
- S'aplica a tots els cursos i etapes? Per què?
- Està inclòs en el Projecte Educatiu de Centre?
- Quin és l'objectiu d'aquest projecte?
- Quan temps fa que el vàreu iniciar?
- Es fa un seguiment i valoració del projecte? Com?
- Qui participa en el projecte?
- El professorat està format en educació emocional?
- Hi ha interès per part del professorat i de l'escola en treballar les emocions a les aules?
- Creus que s'estan integrant de forma transversal l'educació emocional a l'aula?
- Quina valoració fas del projecte?
- Es fa algun treball d'educació emocional amb les famílies i l'escola conjuntament? Quin?
- Quins són els reptes i/o previsions de futur?

Després de fer el buidatge de l'entrevista els resultats són els següents:

A l'escola s'està portant a terme un projecte d'educació emocional i habilitats socials a cicle inicial i mitjà. Es va començar a desenvolupar fa dos anys amb l'objectiu de millorar les relacions socials a l'escola i la gestió dels conflictes. Està inclòs en el Projecte Educatiu de Centre dins d'un dels eixos establerts per a la millora de la inclusió i l'atenció a la diversitat: afavorir la programació i aplicació de projectes que facilitin la motivació dels alumnes, l'adquisició d'hàbits de treball i d'habilitats socials, basats en experiències de treball cooperatiu.

A cicle inicial, a primer, es treballen les habilitats socials a partir dels contes "El país dels mil colors" i a segon es treballen les emocions amb els contes "La petita fada cel"³. A cicle mitjà s'aplica el programa de competència social "Decideix I"⁴, on en un inici es treballen una mica les emocions bàsiques i després les habilitats socials. En tots els casos el treball es basa en jocs i activitats sistematitzades.

La responsable de posar en marxa aquest projecte i la que el desenvolupa tant a cicle inicial com mitjà, és la mestra d'educació especial de la USEE, la qual ha fet dos

³ Contes infantils per a l'educació emocional i l'autoconeixement. Es poden descarregar des del següent enllaç: http://conteseducacioemocional2.blogspot.com.es/2012/05/contes-infantils-per-leducacio_10.html

⁴ Programa de competència social Decideix I i Decideix II per a cicle mitjà i superior d'Educació Primària. Departament d'Ensenyament (2007). Barcelona: Generalitat de Catalunya
http://www.xtec.cat/web/projectes/projectes_llengua_convivencia_recursos_valors_competencia

cursos de formació relacionats amb l'educació emocional. A cada curs es fa mitja hora setmanal d'aquest treball, on a part de la mestra, també hi ha el tutor o tutora de l'aula. La idea d'aplicar aquest projecte a l'aula i que hi participi el tutor és perquè aquest últim vagi agafant i integrant hàbits per tal d'aplicar-los de forma transversal a la seva aula i que a mesura que passi el temps es deixin de fer les classes d'una manera tant estructurada, però la participació del professorat de moment no és gaire activa. En general es pot dir que el treball de les emocions queda acotat a l'espai que es dedica al projecte, de moment no s'han integrat.

Pel que fa el seguiment del projecte i la valoració dels resultats no es recull de cap forma establerta. En el Pla anual es fa una valoració a final de curs.

La valoració que fa la mestra és positiva, tot i que comenta que si no es va integrant el treball de les emocions a l'aula finalment no serveix de res, ja que els alumnes no ho integren i ho perceben com un aprenentatge més, limitat a l'espai que "toca" fer educació emocional i habilitats socials. Els reptes i plantejaments de futur són continuar amb el que s'ha fet fins ara però sense previsió d'ampliar les hores que s'hi dediquen ni d'ampliar-lo fins a cicle superior. Tampoc es plantegen la formació del professorat en educació emocional.

Una altre aspecte que cal destacar del treball d'educació emocional que es fa a l'escola és un projecte que han començat aquest curs relacionat amb les famílies. Davant de l'entorn social, cultural i econòmic baix de molts nens i nenes de l'escola, aquesta es va posar en contacte amb Benestar Social per buscar ajuda per treballar conjuntament amb les famílies en l'educació dels alumnes. Així, actualment estan portant a terme el programa "Créixer en família"⁵ que ofereix espais de suport als pares i mares interessats a conèixer aspectes que puguin influir de forma positiva en la cura, l'educació i el desenvolupament dels fills i filles, convidant-los a reflexionar i a compartir les seves experiències amb altres famílies. De moment no n'han fet cap valoració perquè han començat fa poc temps.

⁵ Programa de formació per a pares i mares del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya.
http://www20.gencat.cat/portal/site/bsf/menuitem.d4825f1176a317b43f6c8910b0c0e1a0/?vgnnextoid=1c2472fae41a4210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=1c2472fae41a4210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default&newLang=ca_ES

▪ **De quina forma es treballen les emocions a l'aula**

En aquest apartat es presenten els resultats respecte la manera de treballar les emocions a l'aula extrets de les dades recollides en la plantilla d'observació que es pot veure a continuació.

Taula 1. Plantilla d'observació sobre com es treballen les emocions a l'aula.

	No es treballa	Transversal	Puntual	Com?
Dill 25 febrer	X			
Dim 26 febrer			X	Classe d'"ampliació". Lectura d'un conte que tracta de les diferències entre les persones, del rebuig dels altres i de l'autoestima. Reflexió conjunta i l'observació de les diferències a l'aula.
Dime 27 febrer		X		Musicoteràpia. Expressió corporal i musical.
Dij 28 febrer	X			
Div 1 març			X	Tutoria. Activitat que consisteix en què cada alumne té un full i aquest va passant per tota la resta d'alumnes de la classe, els quals li escriuen coses positives.
Dill 4 març	X			
Dim 5 març			X	Classe d'"ampliació". Visualització d'uns vídeos que mostren diverses històries de realitats socials complexes en països subdesenvolupats. Reflexió conjunta.
Dime 6 març		X		Musicoteràpia. Expressió corporal i musical.
Dij 7 març	X			
Div 8 març			X	Tutoria. Activitat sobre el treball de les emocions bàsiques per tal de prendre consciència sobre l'emoció concreta.
Dill 11 març	X			
Dim 12 març			X	Classe d'"ampliació". Visualització d'uns vídeos que mostren diverses històries de realitats socials complexes en països subdesenvolupats. Reflexió conjunta.
Dime 13 març		X		Musicoteràpia. Expressió corporal i musical.
Dij 14 març	X			
Div 15 març			X	Tutoria. Canvis de lloc en funció dels interessos i necessitats que han expressat els alumnes.

Font: elaboració pròpia.

Així doncs, de les dades recollides podem extreure els següents resultats en referència a la manera com es treballen les emocions a l'aula:

▪ **No es treballen les emocions:**

- Dels 15 dies analitzats, 6 dies no s'ha fet cap treball relacionat amb les emocions. Tot i que s'han comptabilitzat els dies que no s'ha fet cap treball cal tenir en compte que les emocions sempre estan implícites en tot allò que fem, per tant, el que volem dir, és que no s'han de treballat de manera conscient.

▪ **Es treballen de forma puntual i sistematitzada:**

- Hi ha 6 dies que s'han fet activitats puntuals i sistematitzades, que concretament es concentren a:
 - La classe d' "ampliació", que es fa cada dimarts, i on es fan activitats com lectures i visualitzacions de vídeos. Es tracten diferents temes relacionats amb les emocions, com el respecte, l'empatia, l'autoestima, etc.
 - L'espai de tutoria, on en aquest cas es fan activitats d'educació emocional molt sistematitzades com per exemple el treball de les emocions bàsiques.

▪ **Es treballen de forma transversal i integrada:**

- Hi ha 3 dies que s'han treballat les emocions de forma transversal, concretament a:
 - Musicoteràpia (es treballa l'expressió musical). Es fa cada dimecres. És inevitable que en un treball creatiu i d'expressió les emocions hi juguin un paper important.

Anàlisi i valoració dels resultats

En aquest apartat es fa un anàlisi i valoració del tractament que es fa de l'educació emocional a l'escola i de quina manera es treballen les emocions a l'aula, en funció dels resultats obtinguts i en contrast amb les aportacions que s'han fet al marc teòric.

Tractament de l'educació emocional a nivell general d'escola.

L'objectiu principal del projecte d'educació emocional que s'està desenvolupant actualment a l'escola és la millora de les relacions socials i la gestió dels conflictes així com també afavorir la motivació dels alumnes. Aquest es pot considerar un bon plantejament des del punt de vista de Carpena (2013), segons la qual, les emocions en edat escolar tenen un clar paper afavoridor o d'interferència en tots els processos d'aprenentatge i en el fet d'aprendre a conviure, ja que potencien o obstaculitzen la capacitat de pensar, planificar i resoldre problemes de qualsevol tipus.

Com hem vist, el projecte d'educació emocional que es porta a terme a l'escola és molt estructurat, limitat a mitja hora setmanal i amb activitats molt sistematitzades, que de moment no s'integren en el dia a dia de l'aula. Això contrasta amb les aportacions de Bach i Darder (2002) que asseguren que una de les coses que cal evitar en un programa d'educació de les emocions és la seva excessiva formalització i sistematització. L'aplicació del programa a l'escola es fa únicament a cicle inicial i mitjà, sense previsió, de moment, d'ampliar-lo i la implicació del professorat en general no és gaire activa. Aquesta situació no afavoreix a la integració de l'educació emocional a l'escola, ja que com diu Goleman (2000) l'aplicació òptima dels programes ha d'iniciar-se en un període precoç i prosseguir durant tots els anys escolars i unificar els esforços de tot el professorat.

Tot i que de moment la integració no s'ha produït, la idea de l'escola és que el tutor participi en el projecte per tal que vagi integrant a l'aula l'educació de les emocions i el projecte vagi quedant diluït en el dia a dia sense limitar-se a un horari concret. La importància d'això la destaquen autors com Bach i Darder (2002), que defensen l'aplicació de programes ocasionals únicament com a passos intermedis per arribar a la integració de les emocions a l'aula.

Per últim, pel que fa el tractament de les emocions a l'escola cal destacar el projecte que s'està portant a terme amb les famílies, absolutament necessari, ja que l'educació emocional dels nens i nenes és cosa de tots i és important que aquest dos col·lectius treballin conjuntament. A més, cal destacar que l'impacte que té la família sobre el seu fill, com hem vist, és molt significatiu, així Bach i Darder (2002) asseguren que la forma com els pares condueixin les seves pròpies emocions i reaccionin davant les dels seus fills determina en bona mesura la competència emocional d'aquests.

De quina forma es treballen les emocions

Seguint la mateixa línia de l'escola, a l'aula també es treballen les emocions de forma puntual i limitada a un espai concret i amb activitats sistematitzades. En el marc teòric hem vist la importància d'educar emocionalment, entès com educar des de i amb les emocions, en contraposició d'educar les emocions, que significa educar (ensenyar) algunes emocions. En referència això Bach i Darder (2002) afirmen que si el plantejament es basa en una sèrie de tècniques i d'habilitats emocionals puntuals l'educació emocional no representarà una eina integradora per al desenvolupament de l'individu.

Com hem vist, el treball de les emocions es concentra en dues classes setmanals, però no s'integren les emocions a la resta de classes. En aquesta línia Goleman (2000) afirma que cal juxtaposar les lliçons sobre sentiments i emocions a les assignatures habituals. Així doncs, a l'aula les emocions són com un element que es treballa de forma separada i dissociada de les situacions d'ensenyament-aprenentatge. Bach i Darder (2002) destaquen la importància de no separar-ho, ja que l'aprenentatge realment significatiu és aquell que arrela en les emocions.

No obstant això, cal destacar el treball transversal que es fa a "Musicoteràpia", on s'integren emoció-cos-pensament a través d'un treball d'expressió i de creativitat i el qual podria ser un punt de partida per l'escola a l'hora de treballar de manera transversal les emocions. D'acord amb Carpena (2013) cal orientar l'acció educativa a les diferents dimensions de la persona.

En conclusió, tant el tractament de les emocions a nivell global de l'escola com la manera com es treballen a l'aula, reflecteix que es treballa de forma aïllada, molt

estructurada i sistematitzada, cosa que com hem vist impedeix que les emocions es puguin integrar plenament en el dia a dia de l'escola i l'aula.

2.2 Estat de les competències emocionals a l'aula

Observació

En aquest apartat de l'estudi, des de la vessant de competències i habilitats emocionals, s'ha fet un diagnòstic sobre quina és la situació de les competències emocionals a l'aula. Hem vist que per a gaudir d'una bona intel·ligència emocional són necessàries una sèrie d'habilitats que fan referència d'una banda a les capacitats intrapersonals i, de l'altra, a les interpersonals, i que l'assoliment i el desenvolupament en conjunt afavoreixen l'aprenentatge i les relacions socials.

Per fer aquest diagnòstic s'ha elaborat una taula amb la informació recollida en el diari de recerca respecte les habilitats emocionals, per tal de crear un mapa sobre l'estat d'aquestes a l'aula i analitzar si es treballen i quines mancances o necessitats presenten. Així, a la Taula 2 de la pàgina següent es mostra el recull d'aquesta informació classificada per categories que fan referència a les habilitats emocionals: consciència emocional, autoregulació, autoestima, empatia i assertivitat.

Resultats

Taula 2. Resultats sobre l'estat de les habilitats emocionals a l'aula.

CAPACITATS INTRAPERSONALS	
Categories	Situacions d'aula i vivències generals durant el període de l'estudi
Consciència emocional	<p>Descripció: Lectura del conte de La Granota groga Rin Rin, una granota que és molt diferent de les altres. Al final de la lectura el mestre ha fet reflexionar als alumnes a través d'un debat. Després el mestre ha passat un full als alumnes on havien d'escriure quines coses compartim amb els nostres semblants i quines coses ens fan diferents.</p> <p>Interpretació/ vivència: S'han adonat que la granota del conte és diferent i especial i que se sent rebutjada i malament per ser com és. No obstant això, ho entenen racionalment però no emocionalment. No relacionen la situació de la granota amb la vida real, amb les pròpies experiències i les dels seus companys, amb sentiments i emocions reals que han pogut sentir en algun moment. L'última part requeria connectar amb un mateix i fer una reflexió molt interior.</p>
	<p>Descripció: A l'hora de tutoria hem fet un treball d'educació emocional sobre les emocions bàsiques. Avui tocava la ira. Els alumnes tenen una fitxa en la que hi ha la cara que representa l'emoció i després tenen dos espais en els que han de posar: "m'enfado quan....." i "Què faig quan estic enfadat...".</p> <p>Interpretació/ vivència: A la majoria de nens i nenes els ha costat molt. No connecten el que diuen i pensen amb el que senten. Els costa molt posar-se en situació, connectar amb ells mateixos i pensar realment com se senten quan estan d'una manera o d'una altra i més si no és en el mateix moment. A més, els costa molt posar paraules a les sensacions, sentiments i emocions.</p>
Autoregulació emocional	<p>Descripció: Conflicte entre dos nens que s'han barallat a dins de la classe, s'han pegat i han tirat cadires per terra. La mestra els ha castigat i els ha fet sortir de l'aula i anar amb el director. Més tard s'ha fet un treball per parlar del conflicte conjuntament amb tota la classe en el qual han seguit una pauta de resolució de conflictes. Els protagonistes del conflicte, per ordres de la mestra, estaven presents però no han intervingut.</p> <p>Interpretació/ vivència:</p>

	<p>Els dos nens protagonistes del conflicte han entrat en una estat d'ira i ràbia que els ha portat a no controlar les emocions i han actuat de manera automàtica i amb impulsivitat. No s'ha fet cap treball per aprendre a regular les emocions.</p> <p>Descripció: A la classe d'anglès els alumnes estaven molt esverats. Dos nens han començat a cridar i a barallar-se i s'han posat una mica violents. La mestra ha intentat parlar amb ells, però com que no ha aconseguit que es calmessin els ha fet fora de l'aula. La tutora ha parlat amb tota la classe del que ha passat.</p> <p>Interpretació/ vivència: La tutora està molt enfadada. Ha dit als alumnes que està trista i preocupada per la seva actitud i el seu comportament. Els alumnes es mostren afectats pel que els diu la mestra i sembla que se n'han adonat i que se'n penedeixen. No s'ha fet cap actuació per treballar l'autoregulació.</p> <p>Descripció: Una nena de la classe ha perdut el seu estoig, sembla que algú li ha pres intencionadament. Aquesta nena s'ha enfadat molt, s'ha posat molt nerviosa, ha cridat, estava a punt de plorar i el seu cos estava inquiet. La mestra li ha dit que no es posés d'aquesta manera i li ha dit que ja ho solucionarien més tard, que segur que el seu estoig apareixeria.</p> <p>Interpretació/ vivència: La nena de l'estoig mirava a tothom amb cara de desconfiança, amb rancor i molta ràbia. S'ha assegut al seu lloc però tota ella, el seu pensament, el seu cos i el seu estat emocional està pendent del que li ha passat. No sap com gestionar-ho i no sap tranquil·litzar-se i regular el seu estat. No s'ha fet cap actuació per treballar l'autoregulació ni tampoc aquesta situació concreta.</p> <p>Interpretació/ vivència general: En general s'observa que els alumnes responen de forma molt impulsiva a situacions de conflicte i de tensió emocional. Reaccionen amb crits, amb insults, i bastants d'ells amb violència. Alguns d'ells tenen moltes dificultats per autocontrolar les emocions que els porten a actuar d'aquestes maneres.</p>
Autoestima	<p>Descripció: A l'hora de tutoria s'ha fet un treball d'educació emocional, en concret sobre l'autoestima. En un full blanc cada alumne ha escrit el seu nom i després l'han anat passant en cadena. Cadascú havia d'escriure en el paper de cada alumne una cosa bona i positiva que li agrada d'aquella persona.</p> <p>Interpretació/ vivència: Als alumnes els ha agradat molt fer aquesta activitat. Quan cadascú ha llegit el seu paper amb totes les coses bones que han escrit els altres nens i també la mestra estaven molt il·lusionats i molt alegres. Tots ells s'han fixat especialment en el que els ha escrit la mestra, es nota que li donen una importància especial al que la mestra diu d'ells. Les cares de tots els nens i nenes eren de felicitat.</p>

	<p>Descripció: Activitat a la classe de medi relacionada amb la geografia. A través de la pissarra digital i del google maps han creat un mapa situant els llocs on han nascut els nens i nenes de la classe i els seus pares.</p> <p>Interpretació/ vivència: Aquesta activitat ha agradat molt als alumnes. En aquest cas he pogut observar com quan es fa algun treball relacionat directament amb la seva vida, amb coses properes i significatives els nens gaudeixen i alhora aprenen. Els nens i nenes s'han mostrat il·lusionats, els ha agradat molt poder parlar d'on vénen ells i els seus pares, i com que la majoria d'ells provenen del Marroc han pogut compartir la seva experiència. S'han sentit reconeguts com el que són.</p>
	<p>Descripció: Activitat de jocs de mates. Han fet grups de quatre i dos nens, que estan bastant discriminats dins del grup classe s'han quedat sols. Un d'ells s'ho ha pres molt malament. A continuació han començat amb l'activitat que havien de fer i el grup d'aquests dos nens no els sortia res bé.</p> <p>Interpretació/ vivència: S'observa com un dels nens que s'ha quedat sol està molt trist i se sent frustrat, cada vegada està més enfadat i mostra ràbia. Quan comença a fer l'activitat no li surt res bé perquè està ofuscat i el seu cos-ment-emoció estan centrats en la seva ràbia i frustració. Mira constantment els nens dels altres grups, sobretot els seus ídols. La falta de seguretat en ell mateix i d'autoestima fan que se senti ferit i que en conseqüència no pugui centrar-se en l'activitat.</p>
CAPACITATS INTERPERSONALS	
Categories	Situacions d'aula i vivències generals durant el període de l'estudi
Empatia	<p>Descripció: A la classe d' "ampliació" han mirat un vídeo que es diu "En el mundo a cada rato". És la història d'un nen malalt de Sida que intenta estalviar per comprar-se un uniforme per anar a l'escola. Després de veure el vídeo el mestre ha fet la reflexió conjunta amb tota la classe.</p> <p>Interpretació/ vivència: S'ha observat com la majoria de nens i nenes han sentit pena i tristesa pel protagonista de la història.</p>

	<p>Descripció: A la classe d' "ampliació" han seguit amb la sèrie de vídeos sobre històries i realitats d'altres llocs del món. Avui han vist una història sobre la malària a Guinea Equatorial, la qual és la principal causa de mortalitat infantil.</p> <p>Interpretació/ vivència: Les imatges són reals i bastant dures, els alumnes s'ho miren amb molta atenció i també preocupació. Una de les nenes de la classe estava molt preocupada, ha demanat diverses vegades si al nostre país hi havia malària, la qual cosa fa pensar que ha captat el patiment que això suposa als nens i nenes que apareixen a la història.</p>
	<p>Descripció: Estan repassant una obra de teatre que han de representar a finals de curs. S'han posat en grups per repassar els diàlegs que li pertocquen a cadascú. En un d'aquests grups hi ha una nena que està bastant desplaçada i a la que en general no tracten gaire bé. Cadascú ha dit el seu paper en veu alta, els altres escoltaven i havien de rectificar als companys si s'equivocaven. Quan s'ha equivocat aquesta nena tots se li han tirat a sobre i l'han increpat.</p> <p>Interpretació/ vivència: S'observa com els nens i nenes del grup davant d'aquesta nena reaccionen de forma automàtica i inconscient, han normalitzat el fet de criticar i atacar aquesta nena, com que ho fan tots per ells és normal, no s'adonen del mal que fan amb la seva actitud i les seves paraules. No empatitzen amb aquesta nena, ja que si ho fessin no li parlarien d'aquesta manera ni la tractarien així. Els mestres que hi ha a l'aula no han atès aquesta situació.</p>
	<p>Interpretació/ vivència general: S'observa una falta d'empatia sobretot cap a alguns alumnes que estan més discriminats. La majoria dels nens i nenes de l'aula se'n riuen de manera bastant constant d'aquests alumnes. També mostren certes dificultats a l'hora d'ajudar-se i compartir, són bastant individualistes.</p>
Assertivitat	<p>Descripció: A classe de ciutadania estan fent treball en grup. Un dels grups s'ha barallat, es discutien perquè no es posaven d'acord. Una nena deia als altres el que havien de fer amb autoritat i volia que es fes a la seva manera.</p> <p>Interpretació/ vivència: La nena que volia imposar la seva manera de fer parlava malament als seus companys i aquests se sentien atacats, al mateix temps ella es posava nerviosa en veure que els altres no feien les coses com demanava ella. Tant la nena com la resta de companys del grup no han sabut expressar de manera assertiva el seu punt de vista i han entrat en una discussió i una baralla.</p> <p>Interpretació/ vivència general: En general els alumnes els costa expressar-se de forma assertiva, entre ells s'exigeixen les coses i no es respecten. Quan treballen en grup volen imposar el seu punt de vista i no tenen en compte les opinions dels altres.</p>

Font: elaboració pròpia

Així doncs, a partir de les dades recollides, es poden extreure els següents resultats respecte l'estat de les competències emocionals a l'aula:

▪ **Consciència emocional:**

- Als alumnes els costa fer una auto observació i explicar coses d'ells mateixos.
- Als alumnes els resulta difícil reconèixer les pròpies emocions i sensacions i posar-los nom.
- A l'aula es fa un treball sobre el reconeixement d'emocions bàsiques a partir d'activitats cognitives, però no es fa cap treball a partir de situacions reals partint de les emocions i el cos.

▪ **Autoregulació emocional:**

- Alguns alumnes responen de manera automàtica i impulsiva en situacions de tensió emocional, tenen dificultats per autocontrolar-se.
- A l'aula es fa un treball de reflexió de les situacions de conflicte.
- No es fa cap treball per aprendre a autoregular les emocions.

▪ **Autoestima:**

- Els alumnes mostren un canvi positiu en l'estat emocional després de fer una activitat per treballar l'autoestima.
- També es mostren més alegres i motivats en una activitat en la que es relaciona realitat i vivència amb aprenentatge.
- Alguns alumnes mostren dificultat per centrar-se en les activitats quan la seva autoestima s'ha vist afectada.
- Es fa una activitat per treballar l'autoestima a l'hora de tutoria.

▪ **Empatia:**

- Els alumnes es mostren empàtics davant de situacions de persones que no coneixen.
- En canvi, mostren falta d'empatia cap a alguns companys de la classe en determinades situacions d'aula.

▪ **Assertivitat:**

- En els treballs en grup els alumnes mostren certes dificultats per expressar els seus punts de vista de forma assertiva.

Anàlisi i valoració dels resultats

Per començar, hem vist que els alumnes tenen molta dificultat en connectar amb ells mateixos i autoobservar-se. Carpena (2013) destaca la importància d'aquesta connexió per tal de poder gestionar les emocions. També mostren dificultat a l'hora de d'expressar les emocions a través del llenguatge, és a dir de posar-los nom, aspecte essencial, com hem vist, per a desenvolupar la consciència emocional. En aquest sentit Bach i Darder (2012) asseguren que per entendre els propis sentiments i els dels altres, necessitem ser capaços de reconèixer-los i anomenar-los.

Cal destacar que a l'aula no es fa cap treball de consciència emocional des de i amb les emocions, sinó mitjançant activitats on el que es fa és parlar d'emocions a través del pensament. Com ja hem dit anteriorment, el treball de les emocions, com assenyalen Carpena (2012), Bach i Darder (2002) i Goleman (2000) s'ha de fer tenint en compte tot el conjunt de la persona, sense dissociar pensament i emoció. Així doncs, les emocions no es poden pensar, o només pensar, sinó que per descobrir-les s'han de sentir i això implica connectar amb la ment, el cos i l'emoció.

Pel que fa l'autoregulació, alguns alumnes responen de manera automàtica i impulsiva a situacions de tensió emocional, tenen dificultats per autocontrolar-se. Això ens porta a pensar que en aquestes situacions, com diu Bisquerra (2009) aquests alumnes es veuen presos d'una emoció forta que ofusca el pensament i els predisposa a actuar de forma irreflexiva. Cal destacar que caldria fer una observació més concreta de l'evolució en els aprenentatges d'aquests alumnes i comprovar si la seva capacitat d'aprenentatge se'n veu afectada, ja que com assenyala Carpena (2012) els nens amb un autocontrol pobre tenen problemes de relació i presenten dificultats d'aprenentatge en totes les àrees, i com afirma Goleman (2000) la tensió emocional prolongada obstaculitza les capacitats intel·lectuals.

Com hem vist, a l'aula s'acostuma a fer una reflexió sobre el conflicte, però cal tenir en compte que aquesta, de nou, es fa únicament des de la raó i, en canvi, no es fa cap treball perquè els alumnes aprenguin a autoregular-se per ells mateixos en moments de tensió. Carpena (2012) ressalta que molts alumnes no saben autoregular-se ells sols i que se'ls n'ha d'ensenyar perquè aprenguin a introduir una pausa entre l'emoció i

l'acció, en la que puguin pensar la resposta oportuna i així evitar per ells mateixos les reaccions impulsives.

Pel que fa l'autoestima veiem com els alumnes en general mostren un canvi en el seu estat emocional, tots ells es mostren més alegres, després de realitzar una activitat en la que els companys de classe i també la mestra els reconeixen algunes qualitats. Això ens pot fer pensar que una bona part de l'autoestima dels alumnes se sustenta en el reconeixement de les qualitats per part dels altres. Tot i que això té una part de certesa, Bach i Darder (2002) assenyalen que l'autoestima també s'ha de sustentar en el propi reconeixement d'allò que realment som i sentim. En aquest sentit es pot dir que caldria treballar a l'aula l'autoestima des d'una perspectiva més personal d'acceptació de les qualitats però també d'allò que no ens agrada de nosaltres mateixos, ja que com afirma Carpena (2012) l'autoestima es basa en la combinació de la percepció d'un mateix i l'ideal d'un mateix.

Per continuar, es pot veure la relació entre autoestima i aprenentatge. Hem vist com alguns alumnes mostren dificultat per centrar-se en les activitats quan la seva autoestima es veu afectada. En aquesta línia, autors com Carpena (2012) i Solé (1983), avalen que l'autoestima té una repercussió directe en la capacitat d'aprenentatge, la qual està condicionada per la seguretat d'èxit o fracàs que tenim en nosaltres mateixos.

Pel que fa les capacitats interpersonals com hem vist s'ha observat que els alumnes presenten també algunes dificultats a l'hora d'empatitzar i d'expressar-se de manera assertiva en determinades situacions amb els seus companys.

Hem vist com en una situació real d'aula alguns nens i nenes mostren una falta d'empatia cap a una nena que s'equivoca. Es pot dir que els companys no han empatitzat amb l'error de l'alumna i tampoc amb els sentiments que aquesta situació li ha provocat. Això ha provocat malestar i enfrontament entre els components del grup, cosa que ens fa pensar que cal treballar l'empatia per a la millora d'unes relacions positives a l'aula. En aquest sentit hem vist com Carpena (2012); Bach i Darder (2002) i Goleman (2000), ressalten l'empatia com l'habilitat indispensable per a unes relacions socials positives en les que hi hagi comprensió, compassió, desig d'ajudar i afecte.

Per acabar, en relació a l'assertivitat, hem vist com en una situació d'aula on es treballava en grup, els alumnes han mostrat certes dificultats per expressar els seus punts de vista i això ha provocat una baralla i discussió entre ells. Per a moltes situacions, però encara més en un treball en grup, on els alumnes han de posar-se d'acord i compartir opinions i punts de vista diferents, és essencial expressar-se amb assertivitat. Carpena (2013) assegura que l'assertivitat és el principal fonament d'una bona comunicació, i Mallart (2002) destaca que en l'àmbit escolar, l'alumnat ha de poder expressar idees, judicis o sentiments tant positius com negatius davant de qualsevol persona, situació o circumstància.

En resum, les competències i habilitats emocionals a l'aula presenten algunes mancances que com hem vist afecten a les relacions personals i a l'aprenentatge. Cal dir que les situacions que s'han presentat són concretes i que no es pot generalitzar i, tot i que pensem que s'hauria de fer un estudi més concret de cada alumne, sobre quina és la seva evolució tant a nivell social com cognitiu, creiem que la millora de les habilitats emocionals sempre serà una cosa positiva tant a nivell individual com grupal.

2.3 Paper de la mestra en el tractament de les emocions:

Observació

Per últim, dins de l'estudi sobre quin tractament es fa de les emocions, es vol mostrar quin paper hi juga la mestra-tutora de l'aula, ja que la funció dels mestres en aquest sentit és clau per a portar a terme un bon treball i integració de les emocions a l'aula.

Per enregistrar la informació d'aquesta última part de l'estudi es va elaborar una plantilla d'observació en la que es va determinar un codi d'observació basat en dos aspectes clau que es destaquen en el marc teòric: la disposició de la mestra envers les emocions i la integració de les emocions a l'aula. També es va recollir informació sobre el rol de la mestra en el diari de recerca, la qual s'ha agrupat dins de les mateixes categories que es van tenir en compte en la plantilla d'observació.

Resultats

Així doncs, a continuació es mostra el quadre resum de la plantilla d'observació i dels resultats extrets de la informació recollida en el diari de recerca. En aquest cas no s'han introduït les situacions d'aula concretes perquè són moltes i variades i per tant, es presenten els resultats agrupats en les mateixes categories de la plantilla d'observació.

Taula 3. Quadre resum de l'observació del paper de la mestra en el treball de les emocions a l'aula.

Codi d'observació	Sí	No	De forma puntual	Com?
Disposició de la mestra envers les emocions dels alumnes				
Escolta les necessitats, interessos i raonaments dels alumnes	x			S'ha observat la predisposició de la mestra a l'escolta activa en diverses situacions d'aula com per exemple en reflexions conjuntes, en treballs en grup, en situacions individuals, etc. Per exemple s'observa com es tenen en compte les seves opinions en aspectes de l'organització de l'aula com en la tria dels càrrecs i la distribució de llocs.
Mostra afecte i estimació envers els alumnes.	x			S'ha observat l'estimació i afecte de la mestra envers els alumnes a través del llenguatge (tant des del tipus de paraules com des del to) i també a través del contacte físic (abraçades, gests de complicitat i afecte). També es pot observar l'estimació en l'interès de la mestra pels problemes o situacions particulars de cada alumne.
Mostra interès per conèixer els seus alumnes	x			S'observa l'interès i la preocupació de la mestra cap als seus alumnes per conèixer diferents aspectes de la seva vida (problemes que puguin tenir a casa, amb els companys, amb ells mateixos, etc).
En una situació conflictiva busca l'arrel de l'emoció que l'ha causat		x		S'observa com la mestra davant d'una situació conflictiva atén el comportament dels alumnes, és a dir, les accions, i no busca quina és la possible causa emocional d'aquesta.
Integració de les emocions en l'aprenentatge i a l'aula				
Es planteja la integració de les emocions en el desenvolupament dels continguts curriculars, és a dir, planifica.			x	Planifica algunes activitats puntuals i sistematitzades relacionades amb l'educació emocional i la resolució de conflictes en els espais de tutoria. Però no planifica la integració de les emocions en els continguts de les àrees curriculars.
Crea mecanismes a través dels quals els alumnes puguin manifestar els seus sentiments, desigs, problemes, opinions, etc.	x			A l'aula la mestra ha elaborat diferents sistemes perquè els alumnes puguin expressar-se: La bústia (els alumnes poden posar en una nota allò que desitgin comentar a classe, s'obre a la tutoria). La llibreta dels sentiments (sempre està a disposició dels alumnes, hi poden escriure tot allò relacionat amb sentiments). Tutoria (És l'espai on els alumnes poden expressar inquietuds, sentiments, desigs, problemes..).

Font: elaboració pròpia.

Anàlisi i valoració dels resultats

Pel que fa a la disposició de la mestra envers les emocions es pot dir que en general mostra una actitud favorable i predisposada a l'obertura i la comunicació de les emocions. Com hem vist la mestra té una actitud empàtica vers els alumnes, escolta els seus raonaments i intenta comprendre les seves necessitats i els seus interessos, cosa que Carpena (2012) assenyala com a imprescindible a l'hora de connectar amb els alumnes i que ells connectin amb la mestra.

També hem vist que la mestra mostra una actitud d'afecte i estimació envers els alumnes, la qual cosa afavoreix la proximitat, la confiança i el respecte mutu. Bach i Darder (2002) en aquest sentit destaquen la importància de l'afecte a l'hora d'establir complicitats i buscar el bé i la satisfacció de tots els implicats.

Per continuar, veiem com la mestra s'interessa per conèixer els seus alumnes i es preocupa per diversos aspectes de la seva vida, fet que afavoreix la confiança amb els seus alumnes, incideix en l'autoestima d'aquests, i en conseqüència en el seu benestar emocional. En referència a aquest interès, Carpena (2013) afirma que per sentir i comprendre el que cada nen o nena sent cal mantenir de manera constant un contacte personal de diàleg i confiança. Tot i aquest interès i el coneixement que la mestra té dels seus alumnes cal destacar que en una situació conflictiva la mestra es centra més en la conducta de l'alumne que en el que l'hagi pogut ocasionar. En aquest sentit, Carpena (2013) assenyala la importància de no quedar-se només amb la conducta, sinó que per ajudar a l'alumne cal anar a la base de l'emoció que ha portat al nen a actuar així.

En conclusió, respecte a la disposició de la mestra envers les emocions, podem dir que és positiva i que l'actitud és de confiança i proximitat. Així, si tenim en compte l'afirmació de Bach i Darder (2002), segons els quals la motivació i l'entusiasme dels alumnes són pràcticament immediats quan el professor és capaç de desenvolupar sentiments d'afecte envers ells, quan se'ls estima i els ofereix un tracte proper i acollidor, podem assegurar que les situacions d'ensenyament-aprenentatge dels alumnes d'aquesta aula es veuran influenciades i beneficiades de l'actitud de la seva mestra tutora. També podem dir que aquesta disposició i actitud de la mestra, afavorirà l'adquisició i la destresa dels alumnes en les diferents habilitats emocionals i

afavorirà la qualitat de les relacions personals, ja que com afirma Carpena (2013), la competència emocional del professorat incideix directament en la qualitat de les interaccions i facilita l'educació de les competències emocionals de l'alumnat.

Per continuar, malgrat la disposició que té la mestra envers les emocions en un sentit més personal i individual, la integració de les emocions a l'aula i en els aprenentatges és escassa. Com ja hem vist en el primer apartat, on hem analitzat com es treballen les emocions a l'aula, les emocions es treballen d'una manera molt estructurada i sistematitzada. El que sí que hem pogut veure és com la mestra crea mecanismes a través dels quals els alumnes poden manifestar els seus sentiments, desigs, problemes, opinions, etc., com ara la bústia i la llibreta dels sentiments, elements essencials, segons Carpena (2012) per facilitar l'expressió i l'acolliment de les emocions.

En aquest moment volem fer un incís respecte l'anàlisi que hem fet del paper de la mestra. Hem dit, a l'apartat anterior que alguns alumnes presentaven certes dificultats en les habilitats emocionals que hem analitzat. I després de l'anàlisi de la disposició de la mestra envers les emocions veiem com l'actitud d'aquesta, segons els diferents autors comentats, afavoreix la competència emocional dels alumnes. Així doncs, volem destacar que els casos que s'han presentat a l'apartat anterior són situacions concretes i que fan referència a alumnes concrets, i a més, en algunes de les situacions que s'han mostrat no hi havia la presència de la tutora. Així doncs, cal tenir present que, com ja hem dit en l'apartat anterior, no es pot generalitzar i volem destacar que, tot i que l'actitud de la mestra és positiva i afavoridora respecte les competències emocionals dels alumnes, no significa que no hi hagi mancances i situacions en les que cal treballar les habilitats emocionals.

Cal destacar que la part de la investigació centrada en el paper de la mestra és poc concreta i que creiem que caldria fer un estudi més precís de l'actuació de la tutora i tenir en compte aspectes com quin concepte té de les emocions, quin treball ha fet amb ella mateixa, quins mètodes i sistemes utilitza, etc, ja que únicament amb l'observació és difícil de definir la seva funció. En aquest sentit també es podria fer uns qüestionaris als alumnes per saber com se senten ells respecte la mestra.

3. PROPOSTA DE MILLORA

En aquest apartat es presenten algunes idees com a proposta de millora per a l'educació emocional a l'escola i a l'aula. Aquestes es basen en els resultats i l'anàlisi que s'ha fet i per tant, pretenen servir d'orientació per cobrir algunes mancances que s'han detectat i que ja hem mostrat.

- Es poden utilitzar activitats i recursos en moments i espais concrets però caldrà entrenar-los i integrar-los en la dinàmica habitual. Seguidament cal fer una planificació dels continguts curriculars que integrin les emocions i els aprenentatges, partint de la realitat i vivències dels mateixos alumnes.
- La participació i la formació de tot el professorat en educació emocional és indispensable. També la disposició i l'acolliment de les emocions a l'aula.
- Cal que l'acció educativa en l'educació emocional sigui contínua i que la pràctica dels hàbits que es practiquen siguin constants, ja que és a través de la pràctica que s'aniran normalitzant i integrant.
- Cal guiar i ajudar als alumnes a connectar, expressar i conduir les pròpies emocions donant-los recursos i practicant-los a l'aula.
- Fer comprendre als alumnes la diferència entre emoció i acció. Les emocions són totes acceptables, encara que n'haguem de regular la intensitat i la freqüència, mentre que els comportaments que se'n deriven poden ser correctes o incorrectes.
- S'han d'aprofitar les situacions reals que s'esdevenen a l'aula per treballar les diferents competències emocionals, ja que des de la realitat la comprensió serà més efectiva.
- Fer sempre una reflexió sobre el que s'ha après per clarificar i consolidar els nous aprenentatges i també per motivar per continuar el procés d'aprenentatge.

CONCLUSIONS FINALS

En aquest apartat, de forma resumida, i a partir dels elements i les conclusions més rellevants de l'estudi i la investigació que s'ha fet es fa una reflexió que es pot aplicar a qualsevol escola o aula.

A l'escola i a l'aula de l'estudi fet es treballa l'educació emocional a partir d'un treball molt estructurat mitjançant activitats puntuals i sistematitzades, i concentrades en espais molt determinats. D'aquesta manera no s'integren emocions i aprenentatge, i l'educació emocional es presenta com a complement del desenvolupament cognitiu. Però com hem vist, les emocions sempre estan presents i interfereixen en tots els aspectes de la nostra vida. Per això el plantejament d'integració és el que contempla la dimensió afectivoemocional com a eix vertebrador del desenvolupament integral de la persona i que per tant, educa des de i amb les emocions.

Quant a les competències emocionals, els alumnes mostren algunes dificultats tant en les capacitats intrapersonals com les interpersonals, que, com hem vist, interfereixen en les relacions socials i en l'aprenentatge. A més, a l'aula no es treballen algunes habilitats i si es treballen es fa de forma també aïllada i només des del pensament. Les competències emocionals no són habilitats independents, sinó que s'interrelacionen, així a través del reconeixement de les pròpies emocions construïm habilitats com l'autocontrol i l'empatia i, amb l'augment de la capacitat d'autocontrol, augmentem també l'autoestima. Aquestes habilitats són indispensables a l'escola, a l'aula i a la vida per poder gestionar les pròpies emocions i relacionar-se amb els altres. Així doncs, l'educació ha d'incloure aquelles competències que es necessitaran a la vida per tal de realitzar-se satisfactòriament com a persona i per contribuir constructivament i positivament en el col·lectiu humà, tant des del punt de vista individual com social.

Finalment, respecte el paper de la mestra, hem vist que presenta una bona disposició envers les emocions dels seus alumnes, la qual cosa afavoreix un clima de confiança i proximitat. També hem vist que la mestra planifica algunes activitats concretes en espais determinats però no integra les emocions en els aprenentatges. Per portar a terme una educació des de les emocions cal una renovació del sistema actual que ha de començar en les actituds personals de tots els que estan implicats en la formació de les persones en qualsevol àmbit i nivell educatiu. Per això és necessari que cada

mestre faci un procés d'introspecció i reflexió personal. Educar emocionalment significa educar per a la vida i per tant, en els aprenentatges s'han d'integrar les emocions partint de la vida real dels alumnes.

Com hem vist al llarg del marc teòric i també de l'estudi, les emocions tenen una implicació constant en totes les activitats personals i, per tant, intervenen en tots els aspectes de la vida. Així doncs, podem confirmar la hipòtesi i dir que sí que el tractament de les emocions afavoreix el clima relacional i d'aprenentatge de l'aula.

En conclusió, davant d'aquesta presència inqüestionable de les emocions, és evident que no podem deixar-les de banda ni a l'escola ni tampoc a la societat. L'educació emocional, entesa en la seva globalitat, és un benefici per a la persona en si mateixa, per a la relació de la persona amb els altres i per a la relació d'aquest subjecte amb el món.

BIBLIOGRAFIA

BACH, Eva; DARDER, Pere. *Sedueix-te per seduir*. Barcelona: Edicions 62, 2002.

— *Deseduca't. Una proposta per viure i conviure millor*. Barcelona: Edicions 62, 2004.

BISQUERRA, Rafael. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis, 2000.

— “Educació emocional, una proposta per al desenvolupament de competències per a la vida”. *Revista Catalana de Pedagogia*, 2002, núm 1, p. 95-122.

— “Educación emocional y competencias básicas para la vida”. *Revista de Educación Educativa (RIE)*, 2003, vol. 21, núm. 1, p. 1-12.

— *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis, 2009.

CARPENA, Anna. *Com et sents ? Educació socioemocional dels cinc als dotze anys*. Vic : Eumo Editorial, 2012.

— “Creixement emocional a l'aula”. Dins: *Aprendre i ensenyar amb benestar i empatia*. Barcelona: Octaedro, 2013, p.69-101.

DAMASIO, Antonio. *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica, 2001.

DARDER, Pere. “Emocions i educació, una integració necessària”. Dins: *Aprendre i ensenyar amb benestar i empatia*. Barcelona: Octaedro, 2013, p. 11-22.

DELORS, Jaques. *Educació: hi ha un tresor amagat a dins*. Informe a la UNESCO de la Comissió Internacional sobre l'Educació per al segle XXI. Barcelona: Centre UNESCO de Catalunya, 1996.

GARDNER, Howard. *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós, 1995.

GOLEMAN, Daniel. *Intel·ligència emocional*. Barcelona: Kairós, 2000.

LEDOUX, Joseph. *El cerebro emocional*. Barcelona: Editorial Planeta, 1999.

MALLART, Joan. “ L'Educació emocional per viure, aprendre i estimar”. *Revista Catalana de Pedagogia*, 2002, núm 1, p. 77-94.

MARINA, J.A. *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama, 1996.

SALMURRI, Ferran. "Educació de les emocions, salut psicològica i centre educatiu".
Dins: *Aprendre i ensenyar amb benestar i empatia*. Barcelona: Octaedro, 2013, p.23-44.

SOLÉ, Isabel. “Disponibilidad para el aprendizaje y sentido del aprendizaje”. Dins:
César Coll. *El constructivismo en el aula*. Barcelona: Graó, 1993, p. 25-46.